

اسلامی عبادات اور جدید سائنس



تصنیف

ایس۔ ایم۔ نور

ضیاء القرآن پبلی کیشنز

لاہور۔ کراچی۔ پاکستان

اسلامی عبادات
اور
جدید سائنس

تصنیف

ایس۔ ایم۔ نور

ضیاء القرآن پبلی کیشنز
لاہور۔ کراچی ۔ پاکستان

نام کتاب	:	اسلامی عبادات اور جدید سائنس
عادت تالیف	:	ایس۔ایم۔نور
ناشر	:	ضیاء القرآن پبلی کیشنز
کمپوزنگ	:	FM48
اشاعت	:	ستمبر 2009ء
تعداد	:	ایک ہزار
قیمت	:	160/ روپے

ملنے کے پتے

ضیاء القرآن پبلی کیشنز

داتا دربار روڈ، 37221953 فیکس 042-37238010

9۔الکریم مارکیٹ، اردو بازار، لاہور 37225085-37247350

14۔انفال سنٹر، اردو بازار، کراچی

فون 021-3221201 1-32630411 فیکس 021-32210212

e-mail:-info@zia-ul-quran.com

Visit our website:- www.zia-ul-quran.com

"اسلامی عبادات اور جدید سائنس" اور اس کے علاوہ بہت کچھ ملاحظہ فرمائیں

ہماری ویب سائیٹ

www.smnoor.com

بسم اللہ الرحمن الرحیم

اللّٰهُ نُورُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ

حَامِدًا وَّ مُصَلِّیاً

بنام ربِّ ذوالمنن ، بنام ربِّ کریم
وہی ہے مالکِ مطلق وہی غفور و رحیم
بحقِ ہادئ کون و مکاں رسولِ کریم ﷺ
وہی ہیں شافعِ روزِ جزا رؤف و رحیم ﷺ

(نوؔر)

انتساب

اُن خوش نصیبوں کے نام

اَلَّذِیْنَ هُمْ فِیْ صَلَاتِهِمْ خٰشِعُوْنَ ﴿۲﴾

جو اپنی نمازوں میں خشوع وخضوع اختیار کرتے ہیں۔

(المؤمنون:2)

یہ کتاب کل چار ابواب پر مشتمل ہے

حرف آغاز

الحمد لله رب العالمين الرحمن الرحیم اولا و اخرا

والصلوۃ والسلام علی رسولہ محمد والہ دائما و سرمدا

(اول وآخر اللہ رب العالمین کی حمد ہے اور حضرت محمد ﷺ اور آپ کی آل پاک پر ہمیشہ صلوٰۃ وسلام ہے)

اللہ رب العزت کا بے پایاں فضل وکرم اور لطف واحسان ہے جس نے کم ترین بندے سے اعلیٰ ترین کام لیتے ہوئے یہ کتاب مرتب کرنے کی توفیق بخشی۔

ارشادر بانی ہے کہ:ادعو الی سبیل ربک بالحکمۃ والموعظۃ الحسنۃ

''لوگوں کو اپنے رب کے راستے کی طرف حکمت اور نصیحت کے ساتھ اچھے طریقے سے دعوت دیجئے''۔

اس آیہ کریمہ کی روشنی میں اگر ہم موجودہ زمانے کا مشاہدہ کریں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ ہر طرف سائنس کا دوردورہ ہے اور سائنس کا رجحان عوام وخواص میں یکساں پایا جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ اسلامی نظریات وعقائد پر بالعموم اور قرآن پاک پر بالخصوص بہت کام کیا جارہا ہے جس کے نتیجے میں ''اسلام اور جدید سائنس''، قرآن اور جدید سائنس''، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس'' اور ''سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس'' کے نام سے بہت سی کتب منصۂ شہود پر آکر تشنگان علم کے قلوب واذہان کی آبیاری کررہی ہیں۔ البتہ اس کے برعکس جدید سائنس کے تناظر میں عبادات کے موضوع پر شاذ ونادر ہی کوئی کتاب ملتی ہے احقر نے اسی خلا کو محسوس کرتے ہوئے **2000**ء میں پہلی مرتبہ نماز اور جدید سائنس کے موضوع پر کتاب مرتب کی جس کا تعارف روزنامہ جنگ میں چھپنے کے بعد ملک کے طول وعرض میں یہ کتاب چند دنوں میں تقسیم ہوگئی جس کے بعد غیر متوقع طور پر لاتعداد خطوط موصول ہوئے جن میں ایک بات نمایاں طور پر تقریباً سب لوگوں نے لکھی کہ ''نماز کی اہمیت وفضیلت کے موضوع پر تو ہم پڑھتے اور سنتے آئے ہیں مگر نماز کی سائینٹفک تشریح کرتے ہوئے جن پہلوؤں کو آپ نے اجاگر کیا

ہے یہ ہمارے لیے بالکل ایک نئی جہت ہے کیونکہ ہم نے تو آج تک نماز کو ظاہری فوائد و محاسن سے قطع نظر، صرف ایک دینی فریضہ ہی سمجھا حالانکہ اس میں بے شمار روحانی، جسمانی اور نفسیاتی فوائد بھی پنہاں ہیں"۔

قارئین کرام! اس بات کی تصدیق و توثیق یوں ہوئی کہ رائے عامہ جاننے کے بعد اور عوامی دلچسپی کے پیش نظر جب زیادہ سے زیادہ لوگوں کے استفادہ کے لیے ہم نے اس کو ملک کے کثیر الاشاعت اخبارات میں پیش کیا تو کم و بیش تمام اخبارات و جرائد نے اسے ترجیحی بنیادوں پر نمایاں جگہ دی مگر ان مضامین کے حصہ اول کو جس میں قرآن و حدیث سے مستنبط اہمیت و فضائل بیان کئے گئے ہیں کسی نے بھی جگہ نہ دی بلکہ صرف جدید سائنس کے نام سے پیش کیے گئے تحقیقی مواد کو ہی اپنے اخبارات و جرائد کی زینت بنایا اور جب راقم الحروف نے اس پر اعتراض کیا تو جواب ملا کہ "یہ مواد وقتاً فوقتاً چھپتا رہتا ہے" اسی بات نے ناچیز کے شوق کو مہمیز کیا جس کے نتیجے میں "روزہ اور جدید سائنس"، "ذکر لسانی اور جدید سائنس" اور "ذکر خفی اور جدید سائنس" کے موضوع پر طبع آزمائی کرتے ہوئے شائقین سے داد تحسین پائی ہے۔

آخر پر میں جناب قبلہ حفیظ البرکات شاہ صاحب مدظلہ العالی کا انتہائی مشکور و ممنون اور احسان مند ہوں کہ جنھوں نے احقر کو یہ اعزاز بخشا کہ یہ کتاب ضیاء القرآن پبلی کیشنز کی طرف سے پہلی مرتبہ مارکیٹ میں آئی۔ جس میں انہوں نے چاروں مضامین کو "اسلامی عبادات اور جدید سائنس" کے نام سے چار ابواب کی صورت میں پیش کیا ہے۔

دعا ہے کہ اللہ رب العزت اس کاوش کو اپنی بارگاہ صمدیت میں سند قبولیت عطا فرماتے ہوئے اسے میرے لیے، میرے والدین کریمین اور کتاب کی تالیف سے طباعت و تقسیم تک کے تمام مراحل میں دامے درمے قدمے سخنے یا کسی بھی طرح سے معاونت کرنے والے جملہ و متعلقین سب کے لیے توشہ آخرت و وسیلہ مغفرت بنائے اس سے اپنے اور اپنے حبیب کریم ﷺ کا قرب و رضا عطا فرمائے اس سے زیادہ سے زیادہ لوگوں کو مستفید فرمائے اور صدقہ جاریہ بنائے۔ آمین ثم آمین بجاہ النبی الامین ﷺ

طالب دعا

احقر الانام ایس ایم نورؔ

جولائی 2009ء

باب اول "نماز اور جدید سائنس"

فہرست

(حصہ اول)

(حصہ دوم)

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ
عَبْدِکَ وَنَبِیِّکَ وَرَسُوْلِکَ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ
وَعَلٰی اٰلِہٖ وَاَزْوَاجِہٖ وَذُرِّیّٰتِہٖ وَسَلِّمْ
عَدَدَ خَلْقِکَ وَرِضٰی نَفْسِکَ وَزِنَۃَ عَرْشِکَ
وَمِدَادَ کَلِمٰتِکَ ۔

باب دوم "روزہ اور جدید سائنس"

فہرس

باب سوم ''ذکر جلی (لسانی) اور جدید سائنس''

فہرست مضامین

حصہ اوّل

حصہ دوم

باب چہارم فہرست سمیت صفحہ نمبر ۱۳۹ پر ملاحظہ فرمائیں

باب اول

نماز اور جدید سائنس

فضائل نماز کے علاوہ خصوصیات نماز
جدید سائنسی، طبی، نفسیاتی اور روحانی
تحقیق کی روشنی میں

توجہ طلب

اس کتاب کا اولین مقصدِ تالیف، رضائے الٰہی اور ثانیاً اقامت الصلوۃ ہے۔ اسی لئے قاری کو اس بات سے آگاہ کرنے کی عاجزانہ کوشش کی گئی ہے کہ نماز نہ صرف ہزاروں دینی فضائل و برکات کی باعث ہے بلکہ نمازی حضرات اس سے ان گنت دنیاوی فوائد سے بھی مستفید ہوتے ہیں جن کا انہیں گمان بھی نہیں ہوتا۔

یہی وجہ ہے کہ اس کتاب میں قاری کی توجہ مذہبی، عقلی، سائنسی، طبی، روحانی اور نفسیاتی نقطہ نظر سے اجمالاً نماز کی خصوصیات و تاثیرات کی طرف مبذول کرائی گئی ہے۔

یاد رہے! آئندہ صفحات میں دی گئی نفسیاتی، طبی اور سائنسی تحقیقات سے یہ ہرگز نہ سمجھا جائے کہ ہم احکام الٰہیہ کو خدانخواستہ عقلی و فکری دلائل سے پرکھنے کی کوشش کر رہے ہیں بلکہ ان کا مقصد صرف اور صرف تحصیلِ علم، ترغیبِ عمل اور تقویتِ ایمان ہے تاکہ ہمارے اعمال میں اخلاص کے ساتھ ساتھ یقین کی قوت بھی شامل ہو اور ہم جان سکیں کہ بلاشبہ جہاں پر آکر سائنس اور سائنسی تحقیقات ختم ہو جاتی ہیں وہاں سے اسلام کا ابھی آغاز ہوتا ہے اور یہ اگر ایک طرف ہمارے لئے باعثِ عزوشرف ہے تو دوسری طرف دعوتِ فکر و عمل بھی ہے کہ

؎ عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی
یہ خاکی اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ ناری ہے

لہٰذا میں ذاتی طور پر اپنے محترم قاری کی خدمت میں انتہائی مودبانہ التماس کرتا ہوں کہ ازراہ مہربانی نماز پنجگانہ کو حکم الٰہی، سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور اپنے

لئے ذریعہ نجات مانتے اور جانتے ہوئے اپنی زندگیوں میں ایک ضابطے اور منشور کی طرح داخل کرلیں اور تاحیات اس پر سختی سے کاربند رہیں۔

سرکشی نے کر دیئے دھندلے نقوش بندگی
آؤ سجدے میں گریں لوحِ جبیں تازہ کریں

دعا ہے کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ ہمیں خالصتاً اپنی رضا جوئی کے لئے نماز پنجگانہ بہ نیت اخلاص وحضور قلب ادا کرنے کی توفیق عطا فرمائے اور ہماری اس کاوشِ حسنہ کو اپنی بارگاہ اقدس میں شرف قبولیت عطا فرمائے اور ہماری مغفرت فرماتے ہوئے اسی کوشش کو ہمارے لئے توشۂ آخرت بنا دے۔

آمین ثم آمین بجاہ النبی الامین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

احقر العباد

ایس۔ ایم۔ نوّر

غفر اللہ لہ
عفی عنہ دعافہ
کان اللہ لہ عوضا عن کل شیٔ

اپریل 2006ء لاہور

اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَسْئَلُكَ حُبَّكَ وَحُبَّ حَبِيْبِكَ الْمُكَرَّمِ وَحُبَّ مَنْ يُّحِبُّكَ ۔ (اے اللہ! ہم تجھ سے سوال کرتے ہیں تیری محبت کا، تیرے حبیبِ مکرم صلے اللہ علیہ وسلم کی محبّت کا اور اس شخص کی محبّت کا جو تجھ سے محبت کرتا ہے۔)

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

نماز کی عظمت و اہمیت اور اس کا امتیاز

انبیاء کرام علیہم السلام اللہ تعالیٰ کی ذات و صفات کمالات و احسانات اور اس کی توحید کے بارے میں جو کچھ بتلاتے ہیں اس کو مان لینے اور اس پر ایمان لے آنے کا پہلا قدرتی اور بالکل فطری تقاضا یہ ہے کہ انسان اس کے حضور میں اپنی بندگی و محتاجی اور عاجزی وانکساری کا اظہار کر کے اس کا قرب اور اس کی رحمت و رضا حاصل کرنے کی کوشش کرے اور اس کی یاد سے اپنے قلب و روح کے لئے نور اور سرور کا سرمایہ حاصل کرے۔ نماز اس مقصد کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے اسی لئے ہر آسمانی شریعت میں ایمان کے بعد پہلا حکم نماز ہی کا دیا ہے اور اسی لئے اللہ کی نازل کی ہوئی آخری شریعت (شریعت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) میں نماز کے شرائط و ارکان اور سنن و آداب اور اسی طرح اس کے مفسدات و مکروہات وغیرہ کے بیان کا اتنا اہتمام کیا گیا ہے اور اس کو اتنی اہمیت دی گئی ہے۔ جو اس کے علاوہ کسی اور عبادت کو نہیں دی گئی۔

شاہ ولی اللہ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ: نماز کی حقیقت تین اجزاء سے ہے۔

۱) اللہ تعالیٰ کی عظمت و کبریائی کا احساس

۲) دوسرے چند ایسی دعائیں اور ایسے اذکار جن سے یہ بات ظاہر ہو کہ بندہ کی بندگی اور اس کے اعمال خاص اللہ کے لئے ہیں اور وہ اپنا رخ یکسوئی کے ساتھ اللہ تعالیٰ ہی کی طرف کر چکا ہے اور اپنی حاجات میں صرف اللہ تعالیٰ ہی کی مدد چاہتا ہے۔

۳) اور تیسرے چند تعظیمی افعال جیسے رکوع سجدہ وغیرہ، ان میں سے ہر ایک دوسرے کی تکمیل کرتا ہے اور اس کی طرف دعوت وترغیب کا ذریعہ بنتا ہے۔

اسی موضوعِ گفتگو کو آگے بڑھاتے ہوئے حضرت شاہ صاحب رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں:۔(یہاں پر نماز کی چند خصوصیات اور تاثیرات بیان کی گئی ہیں)

۱) اول یہ کہ وہ اہل ایمان کی معراج ہے اور آخرت میں تجلیاتِ الٰہیہ کے جو نظارے اہل ایمان کو نصیب ہونے والے ہیں ان کی صلاحیت پیدا کرنے کا وہ خاص ذریعہ ہے۔

۲) دوم یہ کہ وہ اللہ تعالیٰ کی محبت ورحمتِ بے پایاں کے حصول کا وسیلہ ہے۔

۳) سوم یہ کہ نماز کی حقیقت جب کسی بندہ کو حاصل ہوتی ہے اور اس کی روح پر نماز کی کیفیت کا غلبہ ہو جاتا ہے تو وہ بندہ نور الٰہی کی موجوں میں ڈوب کر گناہوں سے پاک صاف ہو جاتا ہے۔(جیسے لوہا آگ کی بھٹی میں رکھ کر صاف کیا جاتا ہے)۔

۴) چہارم یہ کہ نماز جب حضورِ قلب اور نیتِ صادق کے ساتھ پڑھی جائے تو غفلت اور برے خیالات سے چھٹکارا کی بہترین اور بے مثل دوا ہے۔

۵) پنجم یہ کہ نماز کو جب پوری امت مسلمہ کے لئے ایک معروف اور عمومی وظیفہ بنا دیا گیا تو اس کی وجہ سے کفر و شرک اور گمراہی کی بہت سی تباہ کن رسوم سے حفاظت کا فائدہ بھی حاصل ہوگیا اور مسلمانوں کا وہ ایسا امتیازی شعار اور دینی نشان بن گیا، جس سے کافر اور مسلم کو پہچانا جاسکتا ہے۔

۶) ششم یہ کہ طبیعت کو عقل کی رہنمائی کا پابند اور اس کا تابع فرمان بنانے کی مشق کا بہترین ذریعہ نماز ہی ہے۔

(حضرت شاہ ولی اللہ رحمۃ اللہ علیہ نے نماز کی یہ تمام خصوصیات وتاثیرات رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مختلف ارشادات سے اخذ کی ہیں اور ہر ایک کا حوالہ بھی دیا

ہے۔لیکن چونکہ ان کے بارے میں احادیث آئندہ صفحات میں آئیں گی اسی لئے ان حوالہ جات کو حذف کر دیا گیا ہے۔)

فرائض اسلام میں نماز کا مقام

اسلام کے فرائض اور اعمال تو بہت ہیں مگر نماز کو جو مقام دیا گیا ہے اس کی وجہ سے نماز کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔نماز کا بلند مرتبہ اس سے سمجھ لیجئے کہ دوسرے فرائض کا حکم یہیں زمین پر رہتے ہوئے دیا گیا اور نماز کے لئے خدائے پاک وحدہ لاشریک نے یہ اہتمام فرمایا کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو معراج کرا کر عالم بالا میں عطاء فرمائی اور اسلام کے فرائض میں دنیا میں سب سے پہلے نماز فرض ہوئی اور آخرت میں سب سے پہلے نماز ہی کا حساب ہوگا۔ بلکہ آخرت کی کامیابی اور بامرادی کا دارومدار نماز کے ٹھیک ہونے پر ہے۔

اللہ کا قول نہیں بدلتا

حضرت انس رضی اللہ عنہ نے فرمایا، شب معراج حضور تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر پچاس نمازیں فرض کی گئیں۔ پھر کم کی گئیں، یہاں تک کہ پانچ رہ گئیں۔ پھر آواز دی گئی، اے محبوب!صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہماری بات نہیں بدلتی اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے لئے ان پانچ کے بدلے میں پچاس کا ثواب ہے۔

(ترمذی شریف)

افضل ترین عمل

حضرت عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی بارگاہ میں ایک آدمی حاضر ہوا اور سب سے افضل عمل کے متعلق سوال کرنے لگا۔تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: وہ نماز ہے۔اس نے عرض کیا:

اس کے بعد؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: پھر نماز۔ اس نے پھر عرض کیا: اس کے بعد؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: پھر نماز۔ سید عالم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ تین مرتبہ فرمایا۔ سائل نے پھر عرض کیا اس کے بعد کیا؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: جہاد فی سبیل اللہ۔

(امام احمد، ابن حبان)

پانچ مرتبہ غسل

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہتے ہیں: میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو فرماتے سنا: تمہارا کیا خیال ہے کہ اگر تم میں سے کسی کے دروازے کے سامنے نہر جاری ہو جس میں وہ ہر روز پانچ مرتبہ غسل کرے تو کیا اس پر کوئی میل باقی رہ سکتا ہے؟ صحابہ رضی اللہ عنہم نے عرض کیا: اس پر تو کچھ بھی میل باقی نہیں رہے گا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: یہی مثال ہے پانچ نمازوں کی کہ اللہ تعالیٰ ان کی برکت سے خطاؤں کو مٹا دیتا ہے۔

(بخاری، مسلم، ترمذی، نسائی)

نماز گناہوں کا کفارہ

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ ہی سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: پانچ نمازیں اور ایک جمعہ دوسرے جمعہ تک درمیان میں ہونے والے گناہوں کے لئے کفارہ ہیں جبکہ کبیرہ گناہوں کا ارتکاب نہ کیا جائے۔

(مسلم، ترمذی)

فرشتوں کی گواہی

سیدنا ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: رات کے اور دن کے فرشتے تمہارے پاس باری باری آتے ہیں اور صبح اور

عصر کی نمازوں میں جمع ہوتے ہیں۔ پھر وہ فرشتے جو تمہارے پاس تھے اوپر جاتے ہیں تو ان کا رب ان سے پوچھتا ہے، حالانکہ وہ انہیں خوب جانتا ہے بندوں کو کس حالت میں چھوڑ کر آئے؟ فرشتے عرض کرتے ہیں: ہم انہیں نماز پڑھتے ہوئے چھوڑ کر آئے ہیں اور جب ہم ان کے پاس گئے تھے تو اس وقت بھی وہ نماز ہی پڑھ رہے تھے۔

(بخاری، مسلم، نسائی)

نمازی کے گناہ خشک پتوں کی طرح جھڑتے ہیں

حضرت ابو عثمان سے روایت ہے کہتے ہیں: میں حضرت سلمان فارسی رضی اللہ عنہ کے ساتھ ایک درخت کے نیچے بیٹھا تھا کہ آپ نے اس درخت کی ایک خشک شاخ کو پکڑ کر ہلانا شروع کیا حتیٰ کہ اس کے پتے گر گئے۔ پھر فرمایا: اے ابو عثمان! کیا تم پوچھو گے نہیں کہ میں نے ایسا کیوں کیا ہے؟ میں نے کہا: فرمایئے! آپ نے ایسا کس لئے کیا ہے؟ فرمایا: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بھی میرے ساتھ ایسے ہی کیا تھا جبکہ میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ ایک درخت کے نیچے بیٹھا تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے درخت کی ایک خشک شاخ کو پکڑ کر ہلایا حتیٰ کہ اس کے پتے جھڑ گئے تو فرمایا: اے سلمان! کیا تم مجھ سے پوچھو گے نہیں کہ میں نے ایسا کیوں کیا ہے؟ میں نے عرض کیا تھا: یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم آپ نے ایسا کیوں فرمایا؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: مسلمان جب وضو کرے تو خوب اچھی طرح کرے پھر پانچوں نمازیں ادا کرے تو اس کے گناہ اسی طرح گر جاتے ہیں جیسے یہ پتے گر گئے۔ اور یہ آیت تلاوت فرمائی: ''نماز قائم کرو دن کے دونوں طرفوں پر اور رات کے حصوں میں، بے شک نیکیاں برائیوں کو مٹا دیتی ہیں، یہ نصیحت ہے ان کے لئے جو نصیحت پکڑیں۔ (ہود: ۱۱۴)

(احمد، نسائی، طبرانی)

نیکیاں گناہوں کو لے جاتی ہیں

مسند احمد اور مسلم میں حضرت امامہ رضی اللہ عنہ کی روایت بیان کی گئی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا۔ اس نے عرض کی کہ مجھ پر حد جاری فرمایئے اس نے ایک دو مرتبہ یہ بات کہی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم متوجہ نہ ہوئے حتیٰ کہ نماز کھڑی ہو گئی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے نماز سے فارغ ہونے کے بعد پوچھا وہ آدمی کہاں ہے اس نے کہا یا رسول اللہ صلی اللہ علیک وآلک وسلم میں حاضر ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا تو گناہوں سے ایسا پاک ہے جیسے تیری ماں نے تجھے ابھی جنا ہو آئندہ ایسا نہ کرنا۔ اس وقت آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر یہ آیت نازل ہوئی کہ نیکیاں گناہوں کو لے جاتی ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مزید فرمایا ہمارے اور منافقوں میں تمیز فجر اور عشاء کی نماز کرتی ہے کیونکہ وہ ان اوقات میں آنے کی طاقت نہیں رکھتے۔

نماز سے روزی میں برکت

حضرت جعفر بن محمد رحمۃ اللہ علیہ سے روایت ہے کہ مدنی سرکار صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان عالیشان ہے کہ نماز اللہ کا محبوب عمل ہے۔ معرفت کا نور ہے۔ ایمان کی اصل ہے۔ دعاء کی قبولیت کا سامان ہے۔ دشمنوں کے مقابلہ میں ہتھیار ہے۔ شیطان کی ناراضگی کا سامان ہے۔ اعمال کے مقبول ہونے کا ذریعہ ہے۔ رزق میں برکت کا ذریعہ ہے۔ جسم کی راحت کا سبب ہے۔

نمازی اور ملک الموت کے درمیان سفارشی ہے۔ قبر کا چراغ ہے قبر کے اندر بچھونا ہے۔ منکر کے لئے جواب ہے قیامت تک کے لئے قبر میں نمازی کا مونس وغم خوار ہے اور جب قیامت ہوگی تو یہی نماز اس کے اوپر سائبان کی طرح ہوگی۔ اس کے سر کا تاج اور بدن کا لباس بنے گی اس کے اور دوزخ کے درمیان حائل ہوگی۔ اللہ عزوجل

کے حضور مومنین کے لئے حجت اور دلیل بنے گی۔ میزان عمل میں انتہائی وزنی ہوگی۔ پل صراط پر سے گزرنے کا ذریعہ ہوگی اور جنت کی کنجی ہوگی۔ اس لئے کہ نماز اللہ عزو جل کی پاکیزگی اور حمد وثناء عظمت وکبریائی کے بیان پر قرات اور دعا پر مشتمل ہے اور اسے وقت پر ادا کرنا ہی تمام اعمال سے افضل عمل ہے۔

(تنبیہ الغافلین)

نماز بیماریوں سے بچاتی ہے

حضرت سیدنا ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ پیارے آقا مدنی تاجدار صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان عالیشان ہے کہ نماز دین کا ستون ہے اور اس کے ادا کرنے میں دس عمدہ باتیں حاصل ہوتی ہیں۔

۱) دنیا اور عقبیٰ میں عزت وآبرو حاصل ہوتی ہے۔

۲) حصول علم ونیکی میں قلبی نور حاصل ہوتا ہے۔

۳) بدن تمام بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

۴) پروردگارِ عالم کی رحمت کا نزول ہوتا ہے۔

۵) عبادتِ الٰہی دعا کے قبول ہونے میں چابی کی مانند ہے۔ یعنی نمازی کی دعا قبول ہوتی ہے۔

۶) نماز قبر کی تاریکی میں تنہائی کی رفیق (ساتھی) ہوتی ہے۔

۷) نماز، نیکیوں کے پلڑے کو جھکا دیتی ہے۔

۸) حوروں کے ساتھ طرح طرح کے میوہ جات کھانے کو ملیں گے۔

۹) نمازی سے روز محشر اللہ تعالیٰ راضی ہوگا۔

۱۰) جنت کی دل پسند نعمتوں کے علاوہ اللہ تعالیٰ کا دیدار نصیب ہوگا۔

(تذکرۃ الواعظین)

حقیقی نماز

ایک بزرگ کہتے ہیں کہ میں نے حاتم اصم رحمۃ اللہ علیہ سے دریافت کیا کہ آپ نماز کس طرح ادا کرتے ہیں۔ انہوں نے جواب دیا کہ جب نماز کا وقت آتا ہے تو میں دو وضو کرتا ہوں ایک ظاہری اور دوسرا باطنی۔ ظاہری وضو پانی سے کرتا ہوں اور باطنی وضو توبہ سے، اس کے بعد مسجد میں داخل ہوتا ہوں اور اس بات کا مشاہدہ کرتا ہوں کہ بیت اللہ میں کھڑا ہوں۔ مقام ابراہیم میرے سامنے ہے بہشت میرے دائیں طرف ہے، دوزخ میرے بائیں طرف، پل صراط میرے قدموں کے نیچے ہے اور ملک الموت میرے پیچھے کھڑا ہے۔ اس کے بعد نہایت تعظیم کے ساتھ اللہ اکبر کہتا ہوں، احترام کے ساتھ قیام کرتا ہوں، ہیبت کے ساتھ قرأت کرتا ہوں، عاجزی کے ساتھ رکوع کرتا ہوں نیاز کے ساتھ سجدہ کرتا ہوں، صبر کے ساتھ تشہد میں بیٹھتا ہوں اور وقار اور شکر کے ساتھ سلام پھیرتا ہوں۔

(کشف المحجوب)

نماز اور دیدار الٰہی

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا جنت میں ''الافیح''، یعنی کشادہ نہر ہے اس میں ایسی حوریں ہیں جو زعفران سے پیدا کی گئی ہیں۔ یہ موتیوں سے دل بہلاتی رہتی ہیں۔ یہ ستر ہزار زبانوں میں اللہ تعالیٰ کی تسبیح کرتی رہتی ہیں۔ ان کی آواز داؤد علیہ السلام کے لحن جیسی حسین ہے اور یہ کہتی ہیں ہم ان کے لئے ہیں جو خضوع اور خشوع کے ساتھ قلب کی حضوری سے نماز ادا کرے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے ایسے نمازی کو اپنے جوار رحمت میں جگہ دوں گا اور اسے دیدار سے مشرف فرماؤں گا۔ جو خضوع اور خشوع سے نماز ادا کرتا ہے۔

(مکاشفۃ القلوب)

یا یوں کہہ لیں کہ

نشانِ سجود تیری جبیں پر ہوا تو کیا !!!
کوئی ایسا سجدہ کر کہ جبیں پر نشاں رہنے

فرض نمازوں کے علاوہ نفلی نمازوں کی فضیلت

نمازاشراق:

انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور سرورِ عالم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: جس شخص نے فجر کی نماز جماعت سے پڑھی اور وہ آفتاب بلند ہونے تک وہیں بیٹھا رہا، تسبیح و تقدیس بیان کرتا رہا اور اس کے بعد دو رکعتیں پڑھیں تو اسے پورے حج اور عمرے کا ثواب ملے گا۔ ان دو رکعتوں کو نمازِ اشراق کہتے ہیں۔

حضرت خواجہ حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ بیان کرتے ہیں کہ مجھے بچپن سے نمازِ اشراق کا شوق تھا۔ میرا معمول تھا کہ میں نمازِ فجر سے فارغ ہو کر

لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّی كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ o

پڑھتا تھا۔ جب آفتاب بلند ہو جاتا تو میں ذوق و شوق کے ساتھ دو رکعتیں پڑھتا۔ اس نماز کی برکت سے حق سبحانہٗ وتعالیٰ نے مجھے بے شمار برکتیں عطا فرمائیں۔

اشراق کی نماز کا وقت طلوعِ آفتاب سے کچھ دن چڑھے تک رہتا ہے۔ بعض چار رکعتیں دو سلاموں کے ساتھ پڑھتے ہیں۔

(''نماز کی سب سے بڑی کتاب'' ص:28 مصنف: سید نذیر الحق)

نمازِ چاشت:

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نبی سرور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت فرماتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: جنت میں ایک دروازہ ہے جسے ضحیٰ کہا جاتا

ہے۔ جب قیامت کا دن ہوگا تو ایک منادی ندا کرے گا۔

''اَيْنَ الَّذِيْنَ كَانُوْا يُدِيْمُوْنَ صَلوٰةَ الضُّحٰى هٰذَا بَابُكُمْ فَادْخُلُوْهُ بِرَحْمَةِ اللّٰهِ''

''کہاں ہیں وہ لوگ جو نمازِ چاشت کی پابندی کیا کرتے تھے۔ تمہارا دروازہ یہ ہے۔ چلو اللہ کی رحمت کے ساتھ اس میں داخل ہو جاؤ۔''

(طبرانی)

نمازِ اوّابین:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے، فرماتے ہیں: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: جو شخص نمازِ مغرب کے بعد چھ رکعت (نوافل) پڑھے، اس طرح کہ ان کے درمیان کوئی بری بات نہ کرے۔

''عُدِلْنَ بِعِبَادَةِ ثِنْتَیْ عَشْرَةَ سَنَةً''

تو یہ بارہ سال کی عبادت کے برابر ہوں گے۔

(ابنِ ماجہ، ترمذی)

نمازِ تہجد:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: رمضان کے بعد افضل روزے اللہ کے مہینے محرم کے ہیں اور فرض نمازوں کے بعد افضل نماز رات کی نماز (تہجد) ہے۔

(مسلم، ابوداؤد، ترمذی، نسائی)

حضرت مغیرہ بن شعبہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں: حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم (نماز میں اتنا طویل) قیام فرماتے کہ قدم ہائے مبارک متورم ہو جاتے۔ عرض کیا گیا کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کی پچھلی تمام خطائیں معاف فرما دی ہیں

(پھر بھی آپ اس قدر عبادت فرماتے ہیں؟) فرمایا:

"اَفَلَا اَکُوْنَ عَبْدًا شَکُوْرًا"

کیا میں شکر گزار بندہ نہ بنوں؟

(بخاری، مسلم، نسائی)

نماز اور عالم برزخ

یزید بن ہارون فرماتے ہیں: میں نے ابوالعلا ایوب بن مسکین کو (مرنے کے بعد) خواب میں دیکھا اور پوچھا کہ اللہ تعالیٰ نے تمہارے ساتھ کیا کیا؟ فرمایا: مجھے بخش دیا۔ پوچھا کن اعمال سے؟ فرمایا: نماز اور روزے سے۔

(کتاب الروح از امام ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ)

ایک بچی کو خواب میں دیکھنا

یزید بن نعامہ فرماتے ہیں: ایک بچی وبائی طاعون میں فوت ہوگئی۔ اس کے والد نے اسے خواب میں دیکھا ور پوچھا کہ آخرت کی باتیں بتاؤ۔ بولی ابا جان! ہم ایک ایسی عظیم جگہ پہنچ گئے ہیں کہ جس میں علم تو ہے مگر عمل پر قادر نہیں۔ لیکن تم عمل پر قادر ہو مگر علم سے محروم ہو۔ اللہ کی قسم! ایک دو تسبیحات اور ایک دو رکعتیں جو میرے اعمالنامے میں ہوں مجھے دنیا و مافیھا سے زیادہ محبوب ہیں۔

(کتاب الروح از امام ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ)

حضرت جنید بغدادی رضی اللہ تعالیٰ عنہ

مکتوبات امام ربانی (از حضرت مجدد الف ثانی رحمۃ اللہ علیہ) میں ہے کہ کسی نے حضرتِ جنید بغدادی رضی اللہ عنہ کو خواب میں دیکھا تو پوچھا کہ کون سا عمل کام آیا تو انہوں نے فرمایا: کہ سحری کا اُٹھنا۔

نماز دین اسلام کا شعار

نماز دین اسلام کا ایسا شعار ہے اور حقیقتِ ایمان سے اس کا ایسا گہرا تعلق ہے کہ اس کو چھوڑ دینے کے بعد آدمی گویا کفر کی سرحد تک پہنچ جاتا ہے۔

حضرت بریدہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ہمارے اور اسلام قبول کرنے والے عام لوگوں کے درمیان نماز کا عہد و میثاق ہے۔ (یعنی ہر اسلام لانے والے سے ہم نماز کا عہد لیتے ہیں جو ایمان کی خاص نشانی اور اسلام کا شعار ہے۔) پس جو کوئی نماز چھوڑ دے تو گویا اس نے اسلام کی راہ چھوڑ کر کافرانہ طریقہ اختیار کیا۔

(احمد، الترمذی، ابن ماجہ)

تشریح

ان احادیث مبارکہ یا اسی مضمون کی دوسری احادیث میں کفر یا ملت سے خروج اسی بنا پر فرمایا گیا ہے کہ نماز اسلام کی ایسی اہم نشانی اور اسلام کا ایسا خاص الخاص شعار ہے کہ اس کا چھوڑ دینا بظاہر اس بات کی علامت ہے کہ اس شخص کو اللہ و رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے تعلق نہیں رہا اور اس نے اپنے آپ کو ملت اسلامیہ سے الگ کر لیا ہے۔

خاص طور پر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے عہد سعادت میں چونکہ اس کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا تھا کہ کوئی شخص مومن اور مسلمان ہونے کے بعد تارک نماز (یعنی نماز چھوڑ دینے والا) بھی ہوسکتا ہے۔ اسی لئے اس دور میں کسی کا تارک نماز ہونا اس کے مسلمان نہ ہونے کی عام اور واضح نشانی تھی۔

بے نمازی حضرات وخواتین ان سطور کو ذرا غور سے پڑھیں اور سمجھیں کہ مندرجہ بالا احادیث سے امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ اور بعض دوسرے اکابر وقت نے تو یہ سمجھا ہے کہ نماز چھوڑ دینے سے آدمی قطعاً کافر اور مرتد ہو جاتا ہے اور اسلام سے اس کا

کوئی تعلق نہیں رہتا۔ حتی کہ اگر وہ اسی حال میں مر جائے تو اس کی نماز جنازہ بھی نہیں پڑھی جائے گی اور مسلمانوں کے قبرستان میں دفن ہونے کی اجازت بھی نہیں دی جائے گی۔ بہر حال اس کے احکام وہی ہوں گے جو مرتد کے ہوئے ہیں۔ گویا ان حضرات کے نزدیک کسی مسلمان کا نماز چھوڑ دینا بت یا صلیب کے سامنے سجدہ کرنے یا اللہ تعالیٰ یا اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی شان میں گستاخی کرنے کی طرح کا ایک عمل ہے۔ جس سے آدمی قطعاً کافر ہو جاتا ہے۔ خواہ اس کے عقیدے میں کوئی تبدیلی نہ ہوئی ہو...... لیکن دوسرے اکثر آئمہ حق کی رائے یہ ہے کہ ترک نماز اگرچہ ایک کافرانہ عمل ہے جس کی اسلام میں کوئی گنجائش نہیں۔ لیکن اگر کسی بدبخت نے غفلت سے نماز چھوڑ دی ہے مگر اس کے دل میں نماز سے انکار اور عقیدہ میں کوئی انحراف پیدا نہیں ہوا ہے۔ تو اگرچہ وہ دنیا و آخرت میں سخت سے سخت عذاب کا مستحق ہے لیکن اسلام سے اور ملت اسلامیہ سے اس کا تعلق بالکل ٹوٹ نہیں گیا ہے اور اس پر مرتد کے احکام جاری نہیں ہوں گے۔ ان حضرات کے نزدیک ترک نماز کو جو کفر کہا گیا ہے اس کا مطلب کافرانہ عمل ہیں اور اس گناہ کی انتہائی شدت اور خباثت ظاہر کرنے کے لئے یہ انداز بیان اختیار کیا گیا ہے۔ بالکل اسی طرح جس طرح کسی مضر دوا یا غذا کے لئے یہ کہہ دیا جاتا ہے کہ یہ بالکل زہر ہے۔

(بحوالہ معارف الحدیث جلد سوم)

تارک نماز کی سزا

اللہ تعالیٰ نے دوزخیوں کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا ہے:

مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرَ ﴿٤٢﴾ قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ ﴿٤٣﴾ وَلَمْ نَكُ نُطْعِمُ الْمِسْكِينَ ﴿٤٤﴾ وَكُنَّا نَخُوضُ مَعَ الْخَائِضِينَ ﴿٤٥﴾

”تمہیں دوزخ میں کس نے ڈالا، وہ کہیں گے کہ ہم نمازی نہیں تھے اور ہم مسکین

کو کھانا نہیں کھلاتے تھے اور ہم بحث کرنے والوں کے ساتھ بحث کرتے تھے۔"

(المدثر: ۴۲ تا ۴۵)

طبرانی سے روایت ہے کہ

"جس میں امانت نہ ہو اس کا ایمان کامل نہیں اور جس کی طہارت (یعنی وضو وغیرہ) نہ ہو اس کی نماز نہیں اور جس کی نماز نہیں اس کا کوئی دین نہیں دین میں نماز کا مقام ایسے ہے جیسے بدن میں سر کا مقام ہے"۔

(الحدیث)

اللہ رب العزت نے فرمایا ہے کہ

فَخَلَفَ مِنْۢ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ اَضَاعُوا الصَّلٰوةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوٰتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا ﴿۵۹﴾ اِلَّا مَنْ تَابَ

"پس ان کے جانشین ہوئے برے لوگ۔ انہوں نے نماز کو ضائع کیا اور خواہشات کی پیروی کی، وہ جلد ہی "غَیّ" (یعنی شدید عذاب) سے ملیں گے۔ مگر وہ جنہوں نے توبہ کی"

(مریم: ۵۹)

قرآن حکیم میں ایک اور جگہ ارشاد ربانی ہے:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُلْهِكُمْ اَمْوَالُكُمْ وَلَاۤ اَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللّٰهِ ۚ وَمَنْ يَّفْعَلْ ذٰلِكَ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْخٰسِرُوْنَ ۝

"اے ایمان والو! تمہیں تمہارے مال اور اولاد اللہ کی یاد سے غافل نہ کر دیں اور جو ایسا کرے گا، وہی خسارہ پانے والے ہیں۔"

(المنافقون: ۹)

مفسرین کرام کی ایک جماعت اس آیت کریمہ کی تفسیر میں یہ فرماتی ہے کہ اس آیت میں ذکر اللہ سے مراد پانچ نمازیں ہیں۔ جو شخص نماز کے وقت میں اپنے مال یعنی

کاروبار، دستکاری یا اولاد میں مشغول رہا وہ خسارہ پانے والے ہیں۔ اسی لئے حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

''سب سے پہلے بندے کا قیامت کے دن جس عمل کا محاسبہ ہوگا وہ نماز ہے اگر وہ ٹھیک ہوئی تو وہ نجات پا گیا اور کامران رہا اور اگر اس میں کمی کی تو نامراد رہا اور خسارہ میں گھرا۔''

(الحدیث)

نماز ہی کے بارے میں تیسویں پارے میں نمازیوں کو ان الفاظ میں تنبیہ کی گئی ہے کہ:

فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّيْنَ ۝ الَّذِيْنَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُوْنَ ۝

''پس خرابی ہے ان نمازیوں کے لئے جو اپنی نمازوں سے غافل ہیں''۔

(ماعون: ۴۔۵)

حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

''یہ وہ لوگ ہیں جو نمازوں میں ان کے اوقات سے دیر کرتے ہیں''۔

مسند احمد میں جید سند کے ساتھ طبرانی صحیح ابن حبان میں روایت ہے کہ جناب رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان عالیشان ہے کہ

''جس نے نماز کی حفاظت کی یعنی ہمیشہ باجماعت وقت پر رضائے الٰہی کی خاطر سنت کے مطابق پڑھی تو یہ اس کے لئے قیامت کے دن نور ہوگی، برہان ہوگی اور نجات ہوگی اور جس نے اس کی حفاظت نہ کی، نہ اس کے لئے نور ہے نہ برہان ہے اور نہ نجات اور قیامت کے دن اس کا حشر قارون، فرعون، ہامان اور ابی بن خلف کے ساتھ ہوگا''

تشریح:

بعض علماء فرماتے ہیں کہ ان کے ساتھ اس لئے حشر ہوگا کہ مال میں مشغول رہ کر

نماز سے غافل ہوا تو وہ قارون کے مشابہ ہوگیا اس لئے اس کے ساتھ حشر ہوگا یا حکومت میں مشغول رہا تو فرعون کے مشابہ ہوگیا اب اس کے ساتھ حشر ہوگا یا اس کی وزارت میں مشغول رہا تو ہامان سے مشابہ ہوا۔ اس کے ساتھ حشر ہوگا یا تجارت میں مشغول ہوا تو ابی بن خلف کے ساتھ مشابہ ہوا (جو مکہ مکرمہ کا ایک کافر تاجر تھا) اس لئے اب اس کے ساتھ حشر ہوگا۔

(بحوالہ مکاشفۃ القلوب از امام غزالی، ص ۴۷)

ایک روایت کے مطابق ایک دن صبح کے وقت آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''میرے پاس رات کو دو آنے والے آئے اور انہوں نے میرے ساتھ جلدی مچائی اور کہا کہ چلئے میں ان کے ساتھ چل پڑا (حتیٰ کہ) ہم ایک لیٹے ہوئے آدمی کے پاس پہنچے جب کہ دوسرا آدمی اس پر ایک پتھر لے کر کھڑا ہوا تھا وہ پتھر لے کر اس کے سر پر دے مارتا اور اس کا سر کچلا جاتا، پتھر لڑھک جاتا پھر وہ اسے پکڑ لیتا اور اس کے واپس آنے تک اس کا سر ٹھیک ہو جاتا جیسا کہ پہلے تھا۔ پھر وہ ایسا ہی کرتا جیسا اس نے پہلی بار کیا تھا۔ میں نے دونوں سے کہا۔ سبحان اللہ یہ کیا ہے؟ انہوں نے مجھے کہا: آگے چلئے!

(پھر ایک مقام پر پہنچ کر) میں نے ان دونوں کو کہا: آج رات میں نے عجیب عجیب باتیں دیکھی ہیں میں نے جو کچھ دیکھا ہے وہ کیا ہے؟ وہ کہتے ہیں ہم آپ کو ابھی بتاتے ہیں: پہلا آدمی جس پر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تشریف لائے اس کا سر پتھر سے کچلا جا رہا تھا یہ وہ آدمی ہے جس نے قرآن سیکھا پھر چھوڑ دیا یا بھلا دیا یا عمل نہیں کیا اور فرض نماز چھوڑ کر سو جاتا تھا'' ......

تساہل نماز پر پکڑ

جس نے نماز میں تساہل اور غفلت برتی اسے اللہ تعالیٰ پندرہ سزائیں دے گا،

پانچ دنیا میں تین مرتے وقت، تین قبر میں اور تین قبر سے نکلتے وقت۔

جو سزائیں دنیا میں دے گا وہ یہ ہیں

۱) اس کی عمر سے برکت ختم کر دی جائے گی۔

۲) اس کے چہرے سے صالحین کی نشانی ختم کر دی جائے گی۔

۳) جو عمل کرے گا اللہ تعالیٰ اسے کچھ ثواب نہیں دے گا۔

۴) اس کی دعا آسمان تک اٹھنے نہیں دی جائے گی۔

۵) نیک بندوں کی دعاؤں میں اس کا کچھ حصہ نہیں ہوگا۔

موت کے وقت یہ سزائیں دی جائیں گی

۱) ، ذلیل ہو کر مرے گا۔

۲) بھوکا مرے گا

۳) پیاسا مرے گا اگر دنیا کے سمندر بھی پی جائے تو پیاس نہ بجھے گی

اور قبر میں یہ سزائیں دی جائیں گی

۱) اس پر قبر تنگ کر دی جائے گی۔حتی کہ اس کی پسلیاں ٹوٹ کر ایک دوسری میں پیوست ہوں گی۔

۲) اس کی قبر میں آگ جلائی جائے گی اور وہ دن رات انگاروں پر لوٹے گا۔

۳) اس کی قبر میں اس پر اژدھا مسلط کر دیا جائے گا جس کا نام ''شجاع الاقرع'' (یعنی گنجا سانپ جو شدید زہریلا ہوتا ہے) ہوگا اس کی آنکھیں آگ کی ہوں گی اس کے ناخن لوہے کے ہوں گے۔ ہر ناخن کی لمبائی ایک دن کا سفر ہوگی وہ مردے سے کلام کرے گا اور کہے گا:

''مجھے میرے رب نے حکم دیا ہے کہ تجھے نماز ضائع کرنے کے جرم میں صبح سے لیکر طلوع آفتاب تک ماروں اور تجھے نماز ضائع کرنے پر ظہر سے لے کر عصر تک

ماروں اور تجھے نماز ضائع کرنے پر عصر سے لے کر مغرب تک ماروں اور تجھے نماز ضائع کرنے پر مغرب سے لے کر عشاء تک ماروں اور نماز ضائع کرنے پر عشاء سے لے کر فجر تک ماروں'' اور جب وہ اسے مارے گا تو وہ زمین کے اندر ستر گز تک دھنس جائے گا چنانچہ وہ قبر میں قیامت تک ہمیشہ عذاب پاتا رہے گا۔

قبر سے نکلتے وقت قیامت کے میدان میں یہ سزا ملے گی

۱) اس پر حساب میں سختی ہوگی

۲) رب تعالیٰ غضب ناک ہوگا

۳) دوزخ میں جائے گا۔

ایک روایت میں ہے کہ وہ قیامت کے دن اس حال میں آئے گا کہ اس کے چہرے پر تین سطریں لکھی ہوں گی۔

پہلی سطر:

اے اللہ! کے حق کو برباد کرنے والے۔

دوسری سطر:

اے اللہ کے غضب کے ساتھ مخصوص

تیسری سطر:

جس طرح تو نے دنیا میں اللہ تعالیٰ کا حق برباد کیا آج تو اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس ہے۔

(الحدیث)

اس روایت میں پندرہ باتیں بتائی گئی ہیں مگر جن کا ذکر ہوا ہے وہ چودہ ہیں اس لئے تعداد میں موافقت نہیں ہوسکتا ہے کہ راوی پندرہویں بھول گئے ہوں۔

ایک اور روایت میں ہے کہ بنی اسرائیل کی ایک عورت سیدنا حضرت موسیٰ علیہ

السلام کے پاس آئی اور اس نے عرض کیا اے اللہ کے نبی میں نے بڑا سخت گناہ کیا ہے اور میں نے اللہ سے توبہ بھی کر لی ہے۔ آپ اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ میرا گناہ معاف کر دے اور میری توبہ قبول کرے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا تیرا گناہ کیا ہے؟ اس نے کہا میں نے زنا کیا اور بچہ جنا پھر اسے قتل کر دیا۔ سیدنا حضرت موسیٰ علیہ السلام نے فرمایا نکل جا اے بدکار کہیں آسمان سے آگ نہ برس پڑے اور تیری بدبختی کی وجہ سے ہمیں بھی نہ جلا دے (لہٰذا وہ عورت شکستہ دل کے ساتھ وہاں سے نکلی)۔ (اس کے بعد) حضرت جبرئیل علیہ السلام تشریف فرما ہوئے اور فرمایا: اے موسیٰ علیہ السلام! رب تعالیٰ فرماتا ہے تو نے توبہ کرنے والی کو کیوں رد کر دیا؟ اے موسیٰ علیہ السلام کیا میں تمہیں اس سے بھی برا (شخص) نہ بتاؤں! حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا: اے جبرئیل علیہ السلام اس سے برا (شخص) کون ہے؟ تو انہوں نے فرمایا: جو نماز چھوڑ دے، قصداً جان بوجھ کر۔

کسی کہنے والے نے سچ ہی کہا ہے۔

جس کی جبینِ ناز میں سجدۂ بندگی نہیں
شکل میں آدمی سہی، اصل میں آدمی نہیں

ہم اللہ رب العزت سے دعا کرتے ہیں کہ ہمیں نماز کی حفاظت اور اس کے کمال اور اوقات کا دھیان رکھنے کی توفیق عطا فرمائے بے شک وہ سخی، کریم، مہربان، رحم کرنے والا ہے۔

(بحوالہ مکاشفۃ القلوب، ص ۳۸۱ از امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ)

جَزَى اللّٰهُ عَنَّا مُحَمَّدًا بِمَا هُوَ اَهْلُهٗ

نماز اور جدید سائنس

حصہ دوم

حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا:
نماز مومن کا نور ہے۔ (ابن ماجہ شریف)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پیٹ میں درد تھا جب حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی خدمت میں درخواست گذار ہوئے تو نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا ''اٹھو اور نماز پڑھو بے شک نماز میں شفاء ہے'' (ابن ماجہ شریف)

حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے حضرت بلال رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا ''اے بلال رضی اللہ تعالیٰ عنہ نماز قائم کرو (اذان دو) ہمیں نماز سے راحت دلاؤ'' (ابوداؤد شریف)

نبیءِ مکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ''نماز میری آنکھوں کی ٹھنڈک بنائی گئی ہے'' (مشکوۃ شریف)

اوقات نماز اور جدید سائنس

تقریباً ہر مذہب کے پیروکار مانتے ہیں کہ انسان جسم اور روح کا مرکب ہے جسم کی غذا خوراک اور روح کی غذا عبادتِ الٰہیہ ہے۔ جس طرح ہم دن اور رات کے مختلف اوقات میں کھانا وغیرہ کھا کر جسم کی غذا کا سامان کرتے ہیں بالکل اسی طرح اللہ رب العزت نے مختلف اوقات میں نمازیں فرض کر کے ہماری روح کی غذا کا اہتمام کیا ہے تاکہ جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ روح بھی قوت پکڑے۔

انسان طبعی طور پر متحرک جسم ہے یہ جامد اور ساکت کی ضد ہے۔ اس لئے اس کی صحت، تندرستی اور بقاء تحریک میں ہے اور نماز اسی تحریک کا نام ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کے معمولاتِ زندگی اور اس کی ضروریات کو ازل سے ابد تک جانتے اور پہچانتے ہوئے نماز میں اس کے لئے اوقات اور وقفے مقرر کئے ہیں۔

نماز فجر:

نماز فجر اس وقت ہوتی ہے جب رات ڈوبنے کو ہوتی ہے اوراس وقت آدمی رات کے سکون اور آرام کے بعد اٹھتا ہے۔

صبح کی نماز کا بنیادی مقصد انسان کو طہارت اور صفائی کی طرف مائل کرنا ہے اگر اس نے نماز کا وضو نہ کیا مسواک نہ کی اور صبح کا ناشتہ کرلیا تو رات بھر جراثیم کے منہ میں پھلتے پھولتے رہنے سے بیکٹیریا کی ایک خاص قسم رات سوتے وقت منہ میں پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر وہ غذا، لعاب یا پانی کے ذریعے اندر چلی جائے تو معدے کی سوزش آنتوں کے ورم اور السر کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

نماز ظہر:

صبح سے دوپہر تک آدمی کسب معاش کے لئے ساعی وکوشاں رہتا ہے اسی دوران گردوغبار، دھول اور مٹی سے اس کا واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ بعض اوقات ایسے زہریلے کیمیکل ہوا کے ذریعے کھلے اعضاء چہرے اور ہاتھوں پر لگ جاتے ہیں جو اگر زیادہ دیر رہیں تو انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ ایسی کیفیت میں جب آدمی وضو کرتا ہے تو اس پر سے تمام کثافتیں اور تکان دور ہو جاتی ہے اور اس پر سرور اور کیف کی ایک دنیا روشن ہو جاتی ہے۔

سورج کی تمازت ختم ہونے پر جو زوال سے شروع ہوتی ہے۔ زمین کے اندر سے ایک گیس خارج ہوتی ہے۔ یہ گیس اس قدر زہریلی ہوتی ہے کہ اگر آدمی کے اوپر اثر انداز ہو جائے تو وہ قسم قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ دماغی نظام اس قدر درہم برہم ہو جاتا ہے کہ آدمی پاگل پن کا گمان کرنے لگتا ہے۔ جب کوئی بندہ ذہنی طور پر عبادت میں مشغول ہو جاتا ہے تو اسے نماز کی نورانی لہریں خطرنات گیس سے محفوظ رکھتی ہیں۔ اب نورانی لہروں سے یہ زہریلی گیس بے اثر ہو جاتی ہے۔

نماز عصر

زمین دو طرح سے چل رہی ہے ایک گردش محوری اور دوسری طولانی، زوال کے بعد زمین کی گردش میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ یہ گردش کم ہوتی چلی جاتی ہے اور عصر کے وقت تک یہ گردش اتنی کم ہو جاتی ہے کہ حواس پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ انسان، حیوان، چرند، پرند سب کے اوپر دن کے حواس کی بجائے رات کے حواس کا دروازہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے اور شعور مغلوب ہو جاتا ہے۔ ہر ذی شعور انسان اس بات کو محسوس کرتا ہے کہ عصر کے وقت اس کے اوپر ایسی کیفیت طاری ہوتی ہے جس کو وہ تکان، بے چینی اور اضمحلال کا نام دیتا ہے۔ یہ تکان اور اضمحلال شعوری حواس پر

لاشعوری حواس کی گرفت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ عصر کی نماز شعور کو اس حد تک مضمحل ہونے سے روک دیتی ہے جس سے دماغ پر خراب اثرات مرتب ہوں۔ وضو اور عصر کی نماز قائم کرنے والے بندے کے شعور میں اتنی طاقت آجاتی ہے کہ وہ لاشعوری نظام کو آسانی سے قبول کر لیتا ہے اور اپنی روح سے قریب ہو جاتا ہے اور دماغ روحانی تحریکات قبول کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔

نماز عصر کے بعد کچھ دیر ذکر، تسبیح اور تحلیل کی جاتی ہے جو کہ شرعی حکم ہے اور پھر دعا کی جاتی ہے۔ اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ ان اذکار اور وظائف کی نورانی شعاعیں اور لہریں اس خطرناک اثر پر غالب آجاتی ہیں جو زمین کی حرکت سے پیدا ہوتا ہے۔

نماز مغرب

آدمی عملاً اس بات کا شکر ادا کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے رزق عطا فرمایا ہے اور کاروبار سے اس کی اور اس کے بچوں کی ضروریات پوری ہوتی ہیں۔ وہ شکر کے جذبات سے مسرور، خوش وخرم اور پر کیف ہو جاتا ہے۔ اس کے اندر خالق کائنات کی وہ صفات متحرک ہو جاتی ہیں، جن کے ذریعے کائنات کی تخلیق ہوتی ہے۔ جب وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ پرسکون ذہن کے ساتھ محوِ گفتگو ہوتا ہے تو اُس کے اندر کی روشنیاں (لہریں) بچوں میں براہ راست منتقل ہوتی ہیں اور ان روشنیوں سے اولاد کے دل میں ماں باپ کا احترام اور وقار قائم ہوتا ہے۔ بچے غیر ارادی طور پر ماں باپ کی عادت کو تیزی کے ساتھ اپنے اندر جذب کرتے ہیں اور ان کے اندر ماں باپ کی محبت اور عشق کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ مغرب کی نماز صحیح طور پر پابندی کے ساتھ ادا کرنے والے بندے کی اولاد سعادت مند اور ماں باپ کی خادم ہوتی ہے۔

نماز عشاء:

انسان طبعی طور پر لالچی ہے۔ لہٰذا جب وہ کاروبار دنیا سے فارغ ہو کر گھر آتا ہے

تو کھانا کھاتا ہے اور لذت حرص میں کھانا زیادہ کھالیتا ہے۔ اب اگر وہ اس کھانے کے بعد لیٹ جائے تو مہلک امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔ اللہ تعالیٰ نے اس کو ایک فائدہ دیا ہے کہ سارا دن کا تھکا ہوا ذہن لے کر اگر سوئے گا تو بے سکون ہوگا۔ اس کو سکون نماز میں ملے گا۔

کھانے اور سکون کا تمام نظام نماز کے ذریعے بہترین ہو جاتا ہے اور پھر جب یہ نماز پڑھنے کے بعد سوئے گا تو جس طرح صبح اٹھتے ہی فجر کی نماز کی ورزش کی تو اسی طرح سوتے وقت عشاء کی نماز کی مکمل اور طویل ورزش اس کو سکون اور آرام کی نیند سلائے گی۔

اب تو ماہرین سونے سے قبل ہلکی ورزش پر زور دیتے ہیں اور خود ماہرین کا کہنا ہے کہ نماز سے بڑھ کر سوتے وقت کی کوئی بہتر ورزش نہیں۔

(بحوالہ ''نماز'' از شمس الدین عظیمی)

پابندی اور پلاننگ

نماز پڑھنے میں اوسطاً صرف 15 تا 20 منٹ لگتے ہیں۔ اس طرح از خود غیر شعوری طور پر انسان کو وقت کی پابندی کی عادت پڑ جاتی ہے۔ وقت کی قیمت معلوم ہوتی ہے اور دو نمازوں کے درمیان جو وقفہ نمازی کو ملتا ہے اس میں اس کو کیا کام انجام دینا ہوتا ہے۔ اس کا پروگرام ذہن میں مرتب کر لیتا ہے۔ اس طرح اس کی زندگی نہایت پاکیزہ اور منظم بنتی جاتی ہے۔

وضو اور سائنس

سائنسی تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ نباتات، جمادات، حیوانات اور انسانی زندگی ایک برقی نظام کے تحت رواں دواں ہے۔ انسانی جسم سے حاصل ہونے والی بجلی ایک ٹارچ یا جیبی ریڈیو چلانے کے لئے کافی ہے۔

قدرت کا یہ عجیب سربستہ راز ہے کہ انسان کے اندر بجلی پیدا ہوتی رہتی ہے اور پورے جسم میں دورہ کر کے پیروں کے ذریعے ارتھ Earth ہو جاتی ہے۔

ہاں! تو آپ اصل مضمون کی طرف آیئے۔ یہ تو آپ کو معلوم ہی ہوگا کہ وضو کے بغیر نماز نہیں ہوتی لَا صَلٰوۃَ اِلَّا بِطُھُوْرٍ نماز کے لئے جو بندہ وضو کرتا ہے تو روشنیوں کا بہاؤ عام ڈگر سے ہٹ کر اپنی راہ تبدیل کر لیتا ہے۔

وضو کے ساتھ ہمارے اعضاء سے برقی روئیں نکلنے لگتی ہیں اور اس عمل سے جسمانی اعضاء کو ایک نئی طاقت اور قوت حاصل ہوتی ہے۔

ہاتھ دھونا

(i) ہاتھ دھونے سے ہاتھوں پر موجود جراثیم اور گندگی دور ہوتی ہے۔

(ii) انسان بہت سی پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے کیونکہ ظاہر ہے کہ انسان ہر چیز اپنے ہاتھوں سے ہی کھاتا ہے لہٰذا ہاتھوں کی صفائی ہر قسم کے جراثیم سے چھٹکارا دلاتی ہے۔

(iii) پرانے مسلمان اطباء اور حکماء کا کہنا ہے کہ جسم کے جس حصے کو وافر خون ملتا رہے گا وہ حصہ طاقتور ہوتا جائے گا۔ ربِ رحمٰن نے وضو میں تین مرتبہ ہاتھ دھونے کا حکم اِس لئے دیا کہ وافر پانی گزرنے سے وہاں پر بدن کی قوتِ مدبرہ اور حس بیدار ہو کیونکہ جب ٹھنڈا پانی وہاں پڑے گا تو زیادہ سے زیادہ خون پانی کے جھٹکے کا مقابلہ کرنے کے لئے آنا شروع ہوگا یوں تین مرتبہ ہاتھوں کو غسل دینے سے نہ صرف ان کا میل کچیل دور ہوگا بلکہ وافر خون کی آمد سے وہ مضبوط اور خوبصورت ہوں گے۔

(iv) انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں ایسا حلقہ بنا لیتی ہیں جس سے اندرونی برقی رو کا نظام تیز ہو جاتا ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت اور نورانی ہو جاتے ہیں۔

کلی کرنا

کلی کرنے سے منہ کی صفائی ہوتی ہے، بدبو دور ہو جاتی ہے، دانتوں اور مسوڑھوں کے ساتھ چمٹے ہوئے غذا کے ذرّات دُھل جاتے ہیں اور خاص طور پر دانتوں کی بیماری پائیوریا جس نے آج پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔ دن میں پندرہ مرتبہ کلی کرنے والے اِس بیماری سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

ناک میں پانی ڈالنا

ناک سانس لینے کا واحد فطری راستہ ہے اور جس ہوا میں ہم سانس لیتے ہیں اس کے اندر بے شمار امراض پھلتے پھولتے رہتے ہیں جو ناک کے راستے جسمِ انسانی میں با آسانی داخل ہو جاتے ہیں۔ اب اگر یہی جراثیم، دھول، گردوغبار جو ہر وقت ہماری ناک میں سانس کے ذریعے پہنچتی رہتی ہے صبح سے شام تک پہنچتی رہے تو بہت سے امراض کا باعث بن سکتی ہے جبکہ

(i) ناک میں پانی ڈالنے سے ناک کی صفائی ہو جاتی ہے۔

(ii) ناک کی منجمد بلغمی رطوبتیں رفع ہوتی ہیں جس سے سانس لینے میں آسانی رہتی ہے۔

(iii) ناک میں پانی ڈالنے سے دماغ بھی تروتازہ ہو جاتا ہے۔

(iv) آواز کی گہرائی اور سہانا پن پیدا ہوتا ہے۔

(v) دائمی نزلہ اور ناک کے زخم کے مریضوں کے لئے ناک کا یہ غسل بہت مفید اور مجرب ہے۔

(vi) ماہرین ہائیڈروپیتھی یعنی پانی سے علاج کے ماہرین کے نزدیک ناک میں پانی ڈالنا بصارت کو بھی تیز کرتا ہے۔

(vii) 1993 میں ہندوستان میں جذام LEPROSY کے متعلق کی جانے والی

جدید سروے رپورٹ کے مطابق جذام کے جراثیم LEPRA سب سے پہلے ناک ہی کو اپنا مسکن بناتے ہیں۔ لہٰذا وہاں بھی ناک کی صفائی کی خصوصی تاکید کی گئی ہے۔ جسے مسلمان دن میں پندرہ بار نماز کیلئے اپناتے ہیں۔

چہرہ دھونا

(i) وضو کرتے ہوئے چہرہ دھونے سے بھنویں پانی سے تر ہو جاتی ہیں اور میڈیکل اصول کے مطابق بھنویں تر کرنے سے آنکھوں کے ایک ایسے مرض کے امکانات کم ہو جاتے ہین جس میں آنکھ کے اندر رطوبت زجاجیہ کم یا ختم ہو جاتی ہے اور مریض آہستہ آہستہ بصارت سے محروم ہو جاتا ہے۔

(ii) چہرہ دھونے سے چہرے کی جلد کے زیریں غدودوں پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور ناک اور سانس کی بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے۔

(iii) ایک چینی محقق آئیوٹیکو کی تحقیق کے مطابق چہرہ دھونے سے پیٹ، چھوٹی آنت، سینہ، بڑی آنت وغیرہ پر بھی اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں جس کی بدولت آشوبِ چشم چکر آنا، کمزوری، دانتوں کی کمزوری، سردرد، تھکاوٹ، اسہال اور گھبراہٹ وغیرہ میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔

(iv) چہرے کے عضلات میں چمک اور جلد میں نرمی اور لطافت پیدا ہوجاتی ہے۔ گردو غبار صاف ہوکر چہرہ بارونق و پرکشش اور بارعب ہوجاتا ہے۔ دوران خون کم وبیش ہوکر اعتدال کی شکل پیدا ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے عضلات کو تقویت پہنچتی ہے، چمک غالب آجاتی ہے، آنکھیں پرکشش خوبصورت اور پرخمار ہو جاتی ہیں۔

(v) چہرے پر تین بار ہاتھ پھیرنے سے دماغ بھی پُرسکون ہو جاتا ہے۔

کہنیوں تک ہاتھ دھونا

(i) فن سرجری و جراحی کے ماہرین جانتے ہیں کہ ''اَکحل رگ'' جس کا ایک نام ''نہر البدن'' بھی ہے۔ دل، جگر اور جلدی بیماریوں کے رفع کرنے اور ''تصفیۂ خون'' کے لئے اسی رگ کا خون نکالنا تجویز کیا جاتا ہے اور کہنی کے برابر اسی رگ پر نشتر لگا کر خون نکالا کرتے ہیں۔ کیونکہ اِس جگہ یہ رگ ظاہر بھی ہوتی ہے اور باہر بھی۔ نیز دل و جگر کے ساتھ ساتھ اس کا اثر سارے بدن پر بھی حاوی ہوتا ہے پس ہاتھوں کا کہنیوں تک دھونا اِس لئے مقرر ہوا کہ اِس بنیادی رگ ''نہر البدن'' کے ذریعے پانی کے مثبت اثرات پورے بدن میں نفوذ کر جائیں۔

(ii) اِس طرح کہنیوں تک ہاتھ دھونے سے نہ صرف جسمانی بیماریوں میں افاقہ ہوتا ہے بلکہ نفسیاتی بیماریوں مثلاً ذہن میں ناپاک خیالات کا اجتماع، نا امیدی، ذہنی کمزوری، بے جا خوف وغیرہ میں بھی نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔

(iii) اس عمل سے آدمی کا تعلق براہ راست سینے کے اندر ذخیرہ شدہ روشنیوں سے قائم ہو جاتا ہے اور اس نور کا ہجوم ایک بہاؤ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس طرح ہاتھ دھونے سے ہاتھوں کے عضلات پاک مضبوط اور طاقتور بن جاتے ہیں۔

سر کا مسح

(i) سر پر گیلا ہاتھ پھیرنے سے بالوں پر چڑھا ہوا گرد و غبار صاف ہو جاتا ہے۔ یوں دِن میں پانچ مرتبہ دماغ کو ہلکی ٹھنڈک کا غسل دینے سے کھوپڑی کے اندر ڈھکے ہوئے دماغ کو تسکین ملتی ہے۔

(ii) سر انسان کے تمام اعضاء میں نا صرف سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے بلکہ تمام افعال کا تعلق بھی دماغ سے ہی ہوتا ہے۔ وضو سے دماغی ارتعاشات (تحریکات VIBRATIONS) طاقتور ہونے لگتی ہیں۔

(iii) سر کے مسح سے چکر، زکام، نیند کی کمی وغیرہ میں افاقہ ہوتا ہے۔

(iv) سر کے بال انسان کے لئے انٹینا کا کام کرتے ہیں۔ آدمی کا دماغ اطلاعات کا خزینہ ہے۔ ہمارا کھانا پینا، پیاس، نیند، خوشی کے جذبات وغیرہ ان سب کے لئے کوئی اطلاع ہو دماغ کو فراہم ہونا ضروری ہوتا ہے۔

غور فرمایئے! وضو میں سر کے مسح کے وقت ہمارا ذہن سر پیدا کرنے والے کی ذات میں مرکوز ہو جاتا ہے تو سر کا ہر بال ہر کثافت و محرومی اور اللہ سے دوری کے خلاف اپنے مصدرِ اطلاعات کی طرف رجوع کرتا ہے۔

کانوں کا مسح

(i) مسح کرتے وقت شہادت کی انگلیاں گیلی کر کے کانوں میں ڈالتے ہیں جس سے کانوں کی صفائی ہوتی ہے۔

(ii) انگلیوں کے ساتھ تری کانوں میں پہنچتی ہے اس سے سننے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

(iii) کانوں کے پیچھے جو خالی جگہ ہوتی ہے جہاں بال نہیں ہوتے اِس حصے کو تر کرنے سے انسان نظر کی کمزوری سے محفوظ رہتا ہے۔

گردن کا مسح

(i) وضو میں گردن کا مسح کرنے سے جسم کو ایک خاص توانائی نصیب ہوتی ہے۔ جس کا تعلق ریڑھ کی ہڈی کے اندر حرام مغز Cerebellum-Spinal-Marrow اور تمام جسمانی جوڑوں سے ہے۔ کیونکہ جب کوئی نمازی گردن کا مسح کرتا

ہے تو ہاتھوں کے ذریعہ برقی رو نکل کر حبل الورید (Spinal Cord) میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی سے گزرتے ہوئے جسم کے پورے اعصابی نظام کو توانائی بخشتی ہے۔ یاد رہے یہ وہی حبل الورید Jugular Vein ہے جس کو "رگ جان" بھی کہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ "میں رگِ جان سے زیادہ قریب ہوں۔"

(ii) گردن کا مسح کرنے سے بڑھاپے میں رعشہ (سر ہلتے رہنے) کی شکایت نہیں ہوتی کیونکہ جہاں گردن کا مسح کیا جاتا ہے وہیں میڈولا ہوتا ہے پانی سے تر ہاتھ لگنے سے وہاں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور میڈولا (MEDULLA) میں لچک برقرار رہتی ہے۔

(iii) گردن اور کانوں کی پشت پر ٹھنڈا ہاتھ پھیرنے سے ان کے اعصاب مضبوط ہوتے ہیں اور تکان دور ہوتی ہے۔

(iv) گردن کا مسح کرنے سے لُو لگنا (SUN STROKE) اور گردن توڑ بخار کا خاتمہ ہوتا ہے۔

(v) چونکہ انسان کے دماغ سے سگنل پورے جسم میں جاتے ہیں جس سے ہمارے تمام اعضاء کام کرتے ہیں۔ لہٰذا دماغ سے بہت سی باریک رگیں Conductor بن کر آرہی ہیں جو ہماری گردن کی پشت سے ہوتی ہوئی پورے جسم کو جاتی ہیں جسم کے اس حصے کے خشک رہنے کی وجہ سے بعض اوقات ان رگوں میں خشکی CONDENSATION پیدا ہو جاتی ہے جس سے بہت سی جسمانی اور نفسیاتی پیچیدگیاں جنم لیتی ہیں۔ لہٰذا ماہرین کی رائے میں دن کے مختلف اوقات میں گردن کی پشت کو متعدد بار تر کیا جانا چاہئے۔

پاؤں دھونا

(i) چونکہ پاؤں اکثر ٹخنوں تک ننگے رہتے ہیں اور گرد وغبار پڑتا رہتا ہے لٰہذا پاؤں دھونے سے پاؤں صاف ہو جاتے ہیں اِن کا میل کچیل دُھل جاتا ہے۔

(ii) اگر پاؤں پر موزے پہنے ہوں تو ایسے میں اکثر بند جوتے استعمال کئے جاتے ہیں جن کو زیادہ دیر اگر استعمال کیا جائے تو عفونت یا سڑانڈ پیدا ہوتی ہے اور بعض اوقات پاؤں پک بھی جاتے ہیں ایسے میں پاؤں دھونا اِن مسائل سے بچنے کا بہترین طریقہ ہے۔

(iii) ہتھیلوں کی طرح پاؤں کے تلووں کا بھی تمام اعصاب خاص طور پر پیٹ، مثانہ، گردے، تلی، پتے اور جگر کا تعلق ہوتا ہے جبکہ تمام غدود کا تعلق بھی ہوتا ہے جس کی بدولت بھوک کی کمی، تیز بخار، اسہال، نکسیر، عرق النساء، بواسیر اور یرقان وغیرہ میں شفایابی کا ذریعہ ہوتا ہے۔

(iv) ہم یہ پڑھ چکے ہیں کہ دماغ قبولِ اطلاعات کا مرکز ہے اور یہ اطلاعات عصبی برقی لہروں کے ذریعے منتقل ہوتی رہتی ہیں۔ اطلاع کی ہر لہر اپنا وجود رکھتی ہے اور وجود کا مطلب متحرک رہنا ہے۔ قانون قدرت ہے کہ روشنی، ہوا یا پانی کیلئے بہاؤ ضروری ہے اور کسی بہاؤ کے لئے ضروری ہے کہ اس کا مظہر بنے اور خرچ ہو اس لئے جب کوئی نمازی پیر دھوتا ہے تو زائد روشنیوں (محرکات) کا ہجوم پیروں کے ذریعے (Earth) ہونے سے جسم کو اعتدال نصیب ہوتا ہے۔

وضو اچھی صحت کا بہترین نسخہ

ڈاکٹر ہوک نور باقی (ترک) اپنی معرکتہ الآرا کتاب "قرآنی آیات اور سائنسی

حقائق' میں لکھتے ہیں کہ:

ایک دن آئے گا جبکہ غیر مسلم بھی اسلامی طہارت یا وضو کی ان کے حیرت انگیز فوائد اور حقائق کی بنیاد پر ضرور نقل کریں گے۔ جن کی برکات سے بغیر احساس مسلمان چودہ صدیوں سے استفادہ کرتے آرہے ہیں۔

استقبالِ قبلہ کی حکمتیں

صحت نماز کی شرائط میں قبلہ رو ہونا بھی داخل ہے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ خانہ کعبہ کی چند خصوصیات کا اظہار کیا جائے۔

(i) مسلمانوں کا قبلہ جس کی طرف تمام عالم کے مسلمان اپنا رخ کر کے نماز ادا کرتے ہیں، مکہ مکرمہ میں واقع ہے۔ لغت کی کتابوں میں مکہ نافِ زمین کو کہا گیا ہے۔ انسان کے جسم میں ناف بھی تقریباً وسط میں ہوا کرتی ہے چونکہ مکہ مکرمہ بھی تین آباد براعظموں (ایشیاء، یورپ اور افریقہ) کے وسط میں واقع ہے اس لئے یہ نام حقیقت بن گیا ہے۔

(ii) کرہ ارض کی آباد دنیا کا اوسط، شمال اور جنوب میں عرض بلد اور طول بلد (Longitude and Latitude) کے لحاظ سے 20 درجہ قرار پاتا ہے اور مکہ مکرمہ ساڑھے اکیس درجہ پر واقع ہے اس لئے تقریباً وسط ہوسکتا ہے اسلام کو چونکہ امت وسط کہا گیا ہے اس لئے اس کے مرکز (کعبہ) کو جغرافیائی اعتبار سے بھی وسط دنیا میں رکھا گیا ہے تاکہ مرکزیت کا مقام حاصل رہے۔

(iii) دنیا کی تمام مشہور نسلیں اور کل قومیں 15 تا 35 عرض بلد (شمالی) جہاں ملک عرب ہے۔ اس طرح مقیم ہیں کہ مشرق میں آریاء منگول، مغرب میں حبشی اور ریڈ انڈنیز، لہٰذا تبلیغ کیلئے عرب ہی مرکز قرار دیا جاسکتا ہے۔

(iv) نوع انسانی کی اصل خاک سے ہے اور اصل کرۂ خاک یہی نقطہ ہے جہاں خانہ

کعبہ موجود ہے زمین کی پیدائش سے پہلے اس مکان کو پانی پر کیف جرمی کی مانند پیدا کیا گیا ہے۔ اس کے بعد پھر تمام زمین اسی کیف سے وسیع و فراخ ہوئی۔ پس چونکہ اصل جسم انسان اس نقطہ کی طرف راجع ہے تو اس کو چاہئے کہ جب اپنے جسم کو عبادت میں مشغول کرنے لگے تو اس اصل ترابی کی طرف رجوع کرے۔ چنانچہ اس بناء پر اصلِ قریب پر جو کہ ہر جگہ میسّر ہے سجدہ کیا جاتا ہے اور بسوئے اصلِ بعید اپنے جسم کو متوجہ کیا جاتا ہے۔

(v) عبادت گاہِ ملائکہ بیت المعمور ہے اور یہ کعبہ بیت المعمور کے محاذ میں ہے اس لئے خانہ کعبہ کو خاص کیا گیا۔ چنانچہ ارزقی حضرت حسن بصری رضی اللہ عنہ اور دیگر تابعین سے روایت کرتے ہیں۔

''خانہ کعبہ ملائکہ کے قبلہ بیت المعمور کے مقابلہ میں ہے اور جو کچھ ان کے درمیان ہے وہ ساتویں آسمان کے مقابلہ میں ہے اور جو اس سے نیچے ہے وہ ساتویں زمین کے محاذ میں ہے۔

(vi) ظاہری یکجہتی اختیار کرنا باطنی توجہ کو یک جا کرنے میں مددگار ہے اس لئے نماز میں استقبالِ قبلہ کا لزوم عائد کیا گیا۔

ارکانِ نماز کی سائنسی توجیہ

نیت باندھنا اور ہاتھوں کا کانوں تک اٹھانا

دماغ میں کھربوں خلئے کام کرتے ہیں اور خلیوں میں برقی رو کے ذریعے خیالات شعور اور تحت الشعور سے گزرتے رہتے ہیں۔ دماغ میں کھربوں خلیوں کی طرح خانے بھی ہوتے ہیں۔ دماغ کا ایک خانہ وہ ہے جس میں برقی رو فوٹو لیتی رہتی ہے اور تقسیم کرتی رہتی ہے۔ یہ فوٹو بہت ہی زیادہ تاریک ہوتا ہے یا بہت زیادہ چمکدار، ایک دوسرا خانہ ہے جس میں کچھ اہم باتیں ہوتی ہیں۔ ان اہم باتوں میں وہ اہم باتیں بھی

ہوتی ہیں جنہیں شعور نے نظر انداز کر دیا ہوتا ہے اور جن کو ہم روحانی صلاحیت کا نام دے سکتے ہیں۔ نمازی جب ہاتھ اٹھا کر دونوں کانوں کے قریب لے جاتا ہے تو ایک مخصوص برقی رونہایت باریک رگ اپنا کنڈنسر(Condensor) بنا کر دماغ میں جاتی ہے اور دماغ کے اندر کے خانے کے خلیوں(Cells) کو چارج کر دیتی ہے۔ جس کو شعور نے نظر انداز کر دیا تھا۔ یہ خلئے چارج ہوتے ہیں اور دماغ میں روشنی کا ایک جھما کا ہوتا ہے اور اس جھماکے سے تمام اعصاب متاثر ہو کر اس خانے کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں۔ جس میں روحانی صلاحیتیں مخفی ہیں۔ جب کانوں سے ہاتھ ہٹا کر ناف کی طرف لے جاتے ہیں اور پھر باندھتے ہیں تو ہاتھوں کے کنڈنسر(Condensor) سے ناف (ذیلی جنریٹر) میں بجلی کا ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ زیر ناف ہاتھ باندھنے سے جنسی نظام میں تعدیل اور اس جسم کے لئے موزوں اور ضروری تحریک پیدا ہو جاتی ہے۔ تاکہ نوعِ انسانی کی نسل دوسری نوعوں سے ممتاز اور اشرف رہے۔ اب سبحانک اللھم پڑھا جاتا ہے۔ جیسے ہی یہ الفاظ ادا ہوتے ہیں روح اپنی پوری توانائیوں کے ساتھ صفاتِ الہیہ میں جذب ہو جاتی ہے اور پورے جسمانی نظام میں اللہ کی صفات روشنی بن کر سرایت ہو جاتی ہیں۔ جسم کا رواں رواں اللہ کی پاکی بیان کرنے میں مشغول ہو جاتا ہے۔

جب ہاتھوں کو کانوں تک اٹھاتے ہیں تو بازوؤں، گردن کے پٹھوں اور شانے کے پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے۔ دل کے مریض کے لئے ایسی ورزش بہت مفید ہے جو کہ نماز پڑھتے ہوئے خود بخود ہو جاتی ہے۔ یہ ورزش فالج کے خطرات سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

قیام

قیام نماز کی ابتداء ہے، جس میں جسم بالکل بے حرکت اور ساکن ہوتا ہے ایسی کیفیت سے مندرجہ ذیل اثرات جسمِ انسانی پر پڑتے ہیں۔

1) جب نمازی قرأت شروع کرتا ہے تو احادیث میں ہے کہ اتنی اونچی قرأت ہو کہ اپنے کان سن سکیں۔ لہٰذا قرآنی آیات کے انوار پورے جسم میں سرایت کرجاتے ہیں۔ جو امراض کے دفعیے کے لئے اکسیر اعظم ہیں۔

2) قیام سے جسم کو سکون کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔

3) چونکہ قرآن پاک کی تلاوت ہو رہی ہوتی ہے اس لئے اس کا جسم ایک نور کے حلقے میں مسلسل لپٹا رہتا ہے اور جب تک وہ اس حالت میں رہتا ہے تو اس وقت تک ایک نور یعنی غیر مرئی شعاعیں اس کا احاطہ کئے ہوتی ہیں۔

4) قیام میں نمازی جس حالت میں ہوتا ہے اگر روزانہ 35 منٹ ایسی حالت میں کھڑے رہیں تو دماغ اور اعصاب میں زبردست قوت اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ قوتِ فیصلہ اور قوتِ مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔

5) قیام سے موخر دماغ (Pons) جس کا کام چال، ڈھال اور جسمِ انسانی کی رفتار کو کنٹرول کرنا ہوتا ہے۔ قوی ہو جاتا ہے اور ایک ایسے خطرناک مرض سے بچا رہتا ہے جس سے آدمی اپنا توازن درست نہیں رکھ سکتا۔

6) بدن اور دل کا بار ہلکا ہو جاتا ہے کیونکہ وزن دونوں پیروں پر متوازن پڑتا ہے۔

7) ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہتی ہے۔

8) تنفس فطری اور قوت بخش ہو جاتا ہے۔

9) آنکھیں سجدہ گاہ پر لگی رہنے کی وجہ سے خیالات قابو میں رہتے ہیں۔ یکسوئی آسان ہو جاتی ہے۔

10) حالتِ قیام میں سجدہ گاہ پر نظر رہنے سے قرأتِ قرآن کے صحیح مخارج نکلتے ہیں۔ جس سے آواز کے تاروں پر مناسب بار پڑھتا ہے اور ان کی صحت بخش ورزش ہوتی رہتی ہے۔

11) اس طرح باادب قرآن سننے یا پڑھنے سے مطالب کی طرف توجہ رہتی ہے اور دل و دماغ پر آیات کے مطابق امید اور خوف سے معاشرہ کی موثر اصلاح ہوا کرتی ہے۔اس لئے نمازی برائیوں سے بچ جاتا ہے۔

دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ پر رکھنا

اسلام نے ہر اچھے عمل کو کرنے کے لئے دایاں ہاتھ استعمال کرنے کی تاکید کی ہے اور دائیں ہاتھ میں برکت ہے۔

دراصل انسانی اعضاء کے دائیں اطراف اور بائیں اطراف کی کیفیات الگ الگ ہیں۔دائیں حصے خاص طور پر دائیں ہاتھ سے غیر مرئی شعاعیں (Invisible Rays) نکلتی ہیں جو کہ مثبت ہوتی ہیں اور بائیں ہاتھ سے جو شعاعیں نکلتی ہیں وہ منفی ہوتی ہیں۔

نماز میں نگاہ سجدے کی جگہ ہونا لازم ہوتی ہے چونکہ اوپر کے دائیں ہاتھ سے ہوتی ہوئی نگاہ سجدے کی جگہ جاتی ہے اس لئے اوپر کا ہاتھ دایاں رکھا گیا ہے تاکہ دائیں ہاتھ کی مثبت لہریں پیش نظر رہیں۔

مزید یہ کہ کام کرتے وقت دونوں ہاتھ استعمال ہوتے ہیں اس لئے دائیں ہاتھ کی مثبت شعاعیں بائیں ہاتھ میں منتقل ہو کر طاقت، قوت اور تحریک کا باعث بنتی ہیں۔ جس کی وجہ سے انسان معمولات زندگی میں متوازن رہتا ہے۔

حتیٰ کہ بعض دائیں ہاتھ کے فالج زدہ کو یہ ورزش بتائی جاتی ہے کہ وہ بائیں ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر کچھ وقت بیٹھا کرے تاکہ دونوں ہاتھوں کی لہریں اور بجلیاں ایک دوسرے میں منتقل ہو کر طاقت اور تحریک کا باعث بنیں۔

ا۔عورتیں

عورتیں نیت کے بعد جب سینہ پر ہاتھ باندھتی ہیں تو دل کے اندر صحت بخش

حرارت منتقل ہوتی ہے اور وہ غدود نشو ونما پاتے ہیں جن کے اوپر بچوں کی غذا کا انحصار ہے۔ نماز قائم کرنے والی ماؤں کے دودھ میں ایسی تاثیر پیدا ہو جاتی ہے جس سے بچوں کے اندر انوار کا ذخیرہ ہوتا رہتا ہے ان کے اندر ایسا پیٹرن (Pattern) بن جاتا ہے جو بچوں کے شعور کو نورانی بناتا ہے۔

جدید تحقیق میں یہ بات ثابت ہے کہ عورتیں جب سینہ پر ہاتھ رکھ کر نماز پڑھتی ہیں اور دنیا سے کٹ کر اللہ کی طرف جب متوجہ ہوتی ہیں تو ایسی حالت میں خاص قسم کی ریز (Rays) پیدا ہوتی ہیں جو بقول ڈاکٹر ڈارون ہلکے نیلے یا سفید رنگ کی ہوتی ہیں جو اس کے جسم میں داخل اور خارج ہوتی رہتی ہیں اور اس کے جسم کے اندر قوت مدافعت (Immunity) کے بڑھنے سے وہ جسم کبھی بھی خلیات کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتا۔

۲۔ مرد

مرد جب ناف پر یا اس کے نیچے ہاتھ باندھتے ہیں تو جیسا کہ آپ نے پہلے پڑھا کہ دونوں ہاتھوں سے لہریں نکلتی ہیں جو کہ مثبت اور منفی ہوتی ہیں۔ لہٰذا ان لہروں کے امتزاج سے ایک خاص اثر ہوتا ہے جو ناف کے ذریعے نظام اعصاب تک پہنچتا ہے۔ جس سے گردے اور غدہ فوق الکلیہ (Adernal Glands) قوی ہوتے ہیں۔ جس سے جنسی قوت قوی اور متحرک ہوتی ہے۔

رکوع

1) اس وضع میں غور کریں تو زبان کو جو دل کی ترجمان ہے۔ دل کے روبرو پیش کر کے دل اور زبان اور کعبہ شریف کو ایک لائن میں کر دیا جاتا ہے دل کی دھڑکنوں کو قبلہ رو ہو کر ربِ کعبہ کی سمت مقناطیسی رووں کے ذریعہ براڈ کاسٹ (Broadcast) کیا جاتا ہے۔

2) رکوع کی حالت میں بالائی نصف بدن جھکنے کی وجہ سے زیادہ خون پمپ ہوتا ہے۔ پنڈلی ریڑھ کی ہڈی، ناف اور گردن کو ان کے عضلاتی اور اعصابی تناؤ سے قوت حاصل ہوتی ہے اور اندرونی پیٹ کے عضلات پر دباؤ سے شکم کے مشمولات جگر، آنتوں، گردوں اور مثانہ کی مالش ہوتی ہے جس سے ان اعضاء کو فرحت ملتی ہے۔

3) رکوع کی حالت میں سینے پر ہلکے دباؤ سے گردن، شش اور قلب کے عضلات کی ہلکی مالش ہوتی ہے۔ جس سے ان اہم اعضاء کو راحت ملتی ہے۔

4) رکوع کی وضع اور ان تصورات وکلمات سے بالائی بدن کے نصف اہم اعضاء کے دورانِ خون اور ان کے اعصاب پر اثر مرتب ہوتا ہے اور اس طرح سائنس کی زبان میں نماز پڑھنے والے کے حیاتیاتی نظام سے جو اس کے تمام فطری وظائف کا Advisor ہے جسم اور ذہن کی صحیح رہنمائی ہوتی رہتی ہے۔

5) رکوع سے حرام مغز (Spinal Cord) کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ مریض جن کے اعضاء سن ہوجاتے ہیں وہ اس مرض سے بہت جلد افاقہ حاصل کرسکتے ہیں۔

6) رکوع سے کمر کے درد کے مریض اور ایسے مریض جن کے حرام مغز میں ورم (Inflammation of Spinal Cord) ہوگیا ہو جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

7) رکوع سے گردوں میں پتھری بننے کا عمل سست پڑجاتا ہے اور جس کے گردوں میں پتھری بن گئی ہو، رکوع کی حرکت سے بہت جلد نکل جاتی ہے۔

8) رکوع سے ٹانگوں کے فالج زدہ مریض چلنے پھرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ رکوع میں آنکھوں کی طرف دوران خون کے بہاؤ کی وجہ سے دماغ و نگاہ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

(9) رکوع میں نمازی ہاتھ کی انگلیوں سے جب گھٹنوں کو پکڑتا ہے تو ہتھیلیوں اور انگلیوں میں گردش کرنے والی بجلی گھٹنوں میں جذب ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے گھٹنوں میں صحت مند لعاب برقرار رہتا ہے اور ایسے لوگ گھٹنوں اور جوڑوں کے درد سے محفوظ رہتے ہیں۔

سجدہ

1) سجدہ کو اشکالِ عبادت میں جس طرح اعلیٰ اور بندگی میں انتہائی مقام حاصل ہے اسی طرح اس کو قبولیت کے ساتھ ذہن اور اعصاب پر اثر پذیری میں بھی کمال حاصل ہے۔سجدہ کا دورانیہ صرف چند سیکنڈ ہوتا ہے۔لیکن جب نمازی سجدہ کرتا ہے تو اسکے دماغ کی شریانوں(Artries) کی طرف خون کا بہاؤ زیادہ ہوجاتا ہے۔جسم کی کسی بھی پوزیشن میں خون دماغ کی طرف زیادہ نہیں جاتا صرف سجدے کی حالت میں دماغ ، دماغی اعصاب، آنکھوں اور سر کے دیگر حصوں کی طرف خون کی ترسیل متوازن ہوجاتی ہے۔ جس کی وجہ سے دماغ اور نگاہ بہت تیز ہو جاتی ہے۔

2) سجدے کے دوران خون اور زمین کی کشش کا اضافی دباؤ ہاتھوں، پیشانی، چہرے، سینے اور دل کی طرف یکلخت بڑھ جاتا ہے اور پھر چند سیکنڈ بعد (سجدہ سے سر اٹھاتے ہی) اچانک نارمل ہو جاتا ہے۔ اس طرح خون کی نالیوں کی مقررہ حرکات کی قوت اچھال (Systolic) اور قوت سکیٹر Diastolic) (Pressure کی مختصر مگر طاقتور پمپنگ سے رگوں کی دیواروں کی قوت لچک بڑھ جاتی ہے۔

3) خون کی بال جیسی باریک رگوں کو جنہیں (عروق شعریہ) Capillaries کہا جاتا ہے۔ ان کے اندر خون کے بہاؤ کی وہ سست رفتاری جو آرام طلب زندگی

سے یا رگوں کی سختی (تصلب شرائنScleriosis Arterio) سے جو عام طور پر امراض خبیثہ کا نتیجہ ہے یا جو کسی بیماری یا زیادتی عمر کی وجہ سے خون کی باریک نالیوں میں مختلف اعضاء کے لحاظ سے خون کی رسد کی کمی (Ischemic) کے امراض پیدا ہوجاتے ہیں مثلاً دماغ کی سپلائی کرنے والی شریانوں کے جال میں کہیں کوئی رکاوٹ پیدا ہوجائے تو عام طور پر اس حصہ کا فالج قوما اور موت تک واقع ہوسکتی ہے۔

4) سجدہ کے وقت حروف کے مخارج کی ادائیگی سے مزید کاربن کے اخراج میں مدد ملتی ہے جو کسی اور شکل یا حالت میں آسانی کے ساتھ وقفہ وقفہ سے یہ فرحت حاصل نہیں ہوسکتی۔ اس طرح نماز کی مختلف وضعتوں اور تلاوتِ کلامِ پاک کے ضمن میں اور مخارج کی ادائی میں پھیپھڑوں کی ورزش ہو جاتی ہے اور اس میں آکسیجن کی ''متوازن مقدار'' داخل و خارج ہوتی رہتی ہے جو کسی مستقل سانس کی ورزش میں نہیں ہوتی ہے۔

اس لئے یہ دعویٰ حق بجانب ہوگا کہ نمازی شش اور دل کے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ الحمد للہ!

5) دل سینے کے اندر پھیپھڑوں کے درمیان کھڑا ہوا اور محفوظ ہے۔ ایک کی کارکردگی کا اثر دوسرے پر ضرور پڑتا ہے۔ دل کے امراض میں پھیپھڑے بھی کم و بیش ضرور متاثر ہوا کرتے ہیں۔ جس کا اظہار تنگی تنفس(Dyspone) کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔ حالت رکوع اور سجود میں پھیپھڑوں کے ساتھ دل بھی اپنی وضع بدلتا ہے اور اس کا اپنا دورانِ خون جو تاج یا کراؤنCrown کی شکل میں قلب کے اطراف سے قلب کو تغذیہ پہنچاتا ہے۔ سجدہ کی حالت میں جب کہ جسم کی خود کثافت اضافت Low of Gravity اور کہفہ شکم کا دباؤ اور شش کی شریانوں میں سجدہ سے خون کی اس طرح اچانک آمد و رفت کی ہنگامہ آرائی

جو صرف چند منٹ کے لئے سہی قلب کے چند اہم امراض میوتیہ القلب Thyrombosis Coronary اور Schemic Heart جیسے امراض سے ہمیشہ باز رکھتی ہے جو جان لیوا ہوتے ہیں۔

6) چائنہ میں کی گئی جدید ترین تحقیق کے مطابق اگر پیشانی کی درمیانی جگہ کو 2 سے تین منٹ کیلئے دبایا جائے تو اِس سے ذہنی انتشار میں کمی واقع ہوتی ہے جبکہ سجدے کے دوران عین اسی مقام کو زمین کے ساتھ مَس کر کے دبایا جاتا ہے۔

7) سجدے میں کولہے، گھٹنے اور ٹخنے پر جھکاؤ ہونے کے ساتھ ساتھ کہنیاں بھی جھکی ہوتی ہیں جبکہ ٹانگوں اور رانوں کے پیچھے کے عضلات، کمر اور پیٹ کے عضلات کھنچے ہوئے ہوتے ہیں کلائی کے پیچھے کے عضلات بھی کھنچے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ عمل ایک ایسی بہترین ورزش ہے جو ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط اور لچکدار بناتی ہے اندرونی اعصاب کو تقویت بخشتی ہے رانوں کے زائد گوشت کو گھٹاتی اور جوڑوں کو کھولتی ہے اگر کولہوں کے جوڑوں میں خشکی آجائے یا چکنائی کم ہو جائے تو اِس عمل سے یہ کمی پوری ہو جاتی ہے، بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

8) دماغ کے اطراف میں ہوا سے بھرے چھوٹے چھوٹے حصے SINUSES ہوتے ہیں زکام کے دوران اِن میں لیس دار مادہ جمع ہو جاتا ہے جو اگر خارج نہ ہو تو بڑھتا رہتا ہے۔ سجدہ کی حالت میں یہ مادہ اِن میں سے از خود خارج ہوتا رہتا ہے۔ لہٰذا زکام اور زکام کی وجہ سے پیدا شدہ سر درد کا علاج سر کو جھکا کر اِن مادوں کے اخراج سے کیا جا سکتا ہے۔ جبکہ سجدہ اِس عمل میں بے حد معاون ثابت ہوتا ہے۔

10) سجدے میں پیشانی زمین پر رکھنے سے دماغ کی لہریں زمین کے اندر دوڑنے والی برقی رو سے ہم رشتہ ہو کر دماغ کی طاقت میں کئی گناہ اضافہ کر دیتی ہیں

اِس حالت سے دماغ پرسکون ہو جاتا ہے اور یہی پرسکون دماغ معدے کے گلینڈز کو زیادہ تیزاب پیدا کرنے سے روکتا ہے۔ جس کی بدولت معدے کی تیزابیت ختم ہوتی ہے اور جن لوگوں کو معدے میں زخم ULCER کی شکایت ہو اُن کے زخم مندمل ہونے میں مدد ملتی ہے۔

سجدہ اور سر کی ورزش

ہندو طریقہ عبادت میں "سرشن آسنا" یوگا کی مشقوں کا سرتاج سمجھا جاتا ہے۔ یوگا کی اس وضع میں سر کو نیچے اور پیروں کو اوپر کرنا ہوتا ہے۔ اس قسم کی Anti-Gravitical ورزش سے تین فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

1) قبض ایک عام شکایت ہے۔ جس میں لوگوں کے معدے اور قولون آنت اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہیں۔ اس قسم کی ورزش سے معدہ اور قولون اپنی اصلی جگہ آجاتے ہیں۔

2) آنتوں میں اجتماع خون کی کیفیت دور ہو جاتی ہے اس لئے کہ جب سر نیچا ہوتا ہے تو آنتوں سے خون کم ہو کر نیچے اترتا ہے اور آنتوں کے اجتماع میں قدرے کمی واقع ہوتی ہے۔

3) مسلسل دباؤ احشاء شکم پر پڑتا رہتا ہے۔ اسے مخالف سمت ہٹنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے تاکہ مسلسل دباؤ سے جو اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً شکم کا بڑھ جانا اور اپنے اندرونی اعضاء کا اصلی مقام سے ہٹ جانا وغیرہ ان صورتوں میں ممکن ہے۔ شکم کے اعضاء اپنے اصل موقف پر قائم ہو جائیں۔

یوگا کے "سرشن آسنا" کے سلسلہ میں یہ احتیاط دی گئی ہے کہ " اس ورزش میں مقدور بھر جسم پر کوئی بار نہ ہونے پائے اور ورزش کا دورانیہ کم سے کم وقت کے ساتھ مقرر کیا جائے۔ مثلاً آغاز بیس سیکنڈ تا پندرہ منٹ کیونکہ سخت مشقت کے وقت دوران

خون دماغ میں غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے۔ اس وقت اس ''سرشن آسنا'' سر نیچے والی ورزش سے نقصان پہنچے گا اور مزید یہ کہ اس آسن کو ہائی بلڈ پریشر والے، عمر رسیدہ لوگ اور حاملہ عورتیں نہیں کرسکتے۔ لہٰذا اس ورزش سے استفادہ اتنا آسان نہیں ہے۔

لیکن اسلام میں ''سجدہ'' کی وضع میں کہیں زیادہ آسانی اور ہر وقت عمل کرسکنے کی خوبی موجود ہے اور نہ اس میں کسی خطرہ کا اندیشہ لاحق ہوتا ہے۔ کیونکہ اس میں قوت سے دماغی شرائین پر بار نہیں پڑتا ہے کہ اس کے پھٹ جانے کا اندیشہ ہو اور وہ مہلک ثابت ہو بلکہ اس میں احتیاط بھی ہے اور استفادہ کا کامل پہلو بھی۔ کیونکہ نماز کے سجدے بڑی آسانی سے بلا خوف و مضرت دن میں کئی بار بطور فرض ادا کئے جاتے ہیں۔ جو دل اور دماغ کے تغذیہ اور دفعِ امراض کے لئے ایک ضروری اور نہایت مفید تدبیر من اللہ ہے۔ جس کی پابندی میں نہ مشقت ہے اور نہ تکلف۔ مقررہ اوقات میں بلا لحاظ موسم، ملک اور جنس ادا کی جاتی ہے۔ تاکہ ہر فرد بلوغ سے لے کر دم آخر تک اس کے فیضان سے مستفید ہوتا رہے۔

نماز کی حالت قیام میں دونوں پیروں پر پورے جسم کا وزن تقسیم ہونے سے پیٹ کے عضلات کو نارمل حالت ملتی ہے۔ البتہ رکوع و سجود میں پیٹ کے عضلات پر چونکہ یک لخت دباؤ اور فوری ڈھیل یعنی آنتوں کی زیریں حرکت کے مخالف سمت دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں نیچے کی طرف آنتوں میں مسلسل دباؤ سے سکون ملتا ہے اور سینے کی جانب اور دائیں طرف جگر اور بائیں طرف طحال (تلی) پر رکوع میں اور اس سے زیادہ سجود کی حالت میں دباؤ پڑتا ہے۔ جس سے ان تمام اعضاء میں ہلکی اور موثر عصبی تحریکات پیدا ہوتی ہیں۔ ان حرکات کی بار بار تحریکات سے نظامِ ہضم دورانِ خون اور اخراج فضلات کی کیفیات پر باضابطگی کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

عورتوں کا سجدہ اور خوبصورتی

علامہ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب روضۃ الحسین کے صفحہ نمبر 220 پر رقمطراز ہیں:
''نماز چہرے پر نور اور خوبصورتی کا باعث ہوتی ہے، ماضی میں ایسی عورتیں گزری ہیں جو اکثر راتوں کو اٹھ اٹھ کر نماز پڑھتی تھیں جب اُن سے اِس کے بارے میں پوچھا جاتا تو وہ کہتی تھیں کہ اِس سے چہرے کا حسن بڑھتا ہے اور ہم چاہتی ہیں کہ ہمارا چہرہ خوبصورت ہو۔''

سجدہ اور ٹیلی پیتھی

روشنی ایک لاکھ چھیاسی ہزار دو سو بیاسی (186282) میل فی سیکنڈ کی رفتار سے سفر کرتی ہے اور زمین کے گرد ایک سیکنڈ میں آٹھ دفعہ گھوم جاتی ہے۔ جب نمازی سجدے کی حالت میں زمین پر سر رکھتا ہے تو اس کے دماغ کے اندر کی روشنیوں کا تعلق زمین سے ہو جاتا ہے اور ذہن کی رفتار روشنی کی رفتار ہو جاتی ہے۔

دوسری صورت یہ ہے کہ دماغ کے اندر زائد خیال پیدا کرنے والی بجلی براہ راست زمین میں جذب (Earth) ہو جاتی ہے اور بندہ لاشعوری طور پر کششِ ثقل سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اس کا براہ راست تعلق خالق کائنات سے ہو جاتا ہے۔ روحانی قوتیں اس حد تک بحال ہو جاتی ہیں کہ آنکھوں کے سامنے سے پردہ ہٹ کر اس کے سامنے غیب کی دنیا آسکتی ہے۔

جب نمازی فضا اور ہوا کے اندر سے روشنیاں لیتا ہوا، سر، ناک، گھٹنوں، ہاتھوں اور پیر کی بیس انگلیاں قبلہ رخ زمین سے ملاتا ہوا سجدے میں چلا جاتا ہے تو جسم اعلیٰ کا خون دماغ میں آجاتا ہے اور دماغ کو تغذیہ فراہم کرتا ہے لہٰذا ذہنی امراض جیسے ڈپریشن، خشکی، بے خوابی (نیند نہ آنا) تھکن کا احساس، غنودگی، چکر آنا، قوتِ حافظہ کی کمزوری وغیرہ میں باقاعدگی سے پنجگانہ نماز ادا کرنے والے خواتین و حضرات بہت کم

مبتلا ہوتے ہیں نیز کیمیائی تبدیلیاں پیدا ہونے سے انتقالِ خیال (Telepathy) کی صلاحیتیں اجاگر ہوتی ہیں۔ (بحوالہ نماز خواجہ عظیمی صاحب)

سجدہ اور جھریوں سے بچاؤ

ریڑھ کی ہڈی میں حرام مغز کی ایک ایسی تار ہے جس کے ذریعے پورے جسم کو حیات ملتی ہے۔ سجدہ کرنے سے خون کا بہاؤ جسم کے اوپری حصوں کی طرف ہوجاتا ہے۔ جس سے آنکھیں، دانت اور پورا چہرہ سیراب ہوتا رہتا ہے اور رخساروں پر سے جھریاں دور ہوتی ہیں۔ یادداشت صحیح کام کرتی ہے۔ فہم وفراست میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ آدمی کے اندر تدبر کی عادت پڑ جاتی ہے۔ بڑھاپا دیر تک نہیں آتا۔ سوسال کی عمر تک بھی آدمی چلتا پھرتا رہتا ہے اور اس کے اندر ایک برقی رو دوڑتی رہتی ہے۔ جو اعصاب کو تقویت پہنچاتی ہے۔

قارئین کرام! اوپر بیان کردہ سجدہ کی خصوصیات و تاثیرات کو ذہن میں رکھتے ہوئے آپ علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ کا درج ذیل شعر پڑھیں:

یہ ایک سجدہ جسے تو گراں سمجھتا ہے
ہزار سجدے سے دیتا ہے آدمی کو نجات

یوں لگتا ہے کہ جیسے اقبال نے یہ شعر اسی حوالے سے کہا ہے۔ حالانکہ یہ شعر اپنے اندر اور بھی بہت سے معانی و مفاہیم سمیٹے ہوئے ہے۔

قومہ

دوبارہ حالت قیام میں آجانے سے چہرہ اور شش کا دوران خون جو حالت رکوع میں بڑھ گیا تھا۔ قومہ میں نارمل ہو جاتا ہے۔ جس سے شریانوں میں قوت لچک Elasticity بڑھتی ہے اور شریانوں میں قوت لچک کی استعداد بڑھنے سے ہائی بی پی قوما اور فالج کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔

قعود

یوگا ورزشوں میں وج راسنا اور اوت کات آسنا جو بیٹھنے کی وضع ہیں۔ قعود کی پوزیشن ان سب سے زیادہ سخت ہے۔ اس لئے کہ یوگا میں آلتی پالتی کی وضع ہوتی ہے۔ جس سے زیادہ جگہ صرف ہوتی ہے اور جماعت کی حالت میں جگہ کا سوال پیدا ہوتا ہے۔ لیکن قعود کی حالت میں دائیں پاؤں کا پنجہ موڑ کر کھڑا کیا جاتا ہے اور بائیں پاؤں کو بچھا کر اُس پر بیٹھ جاتے ہیں جس سے پنجوں، پنڈلیوں، گھٹنوں اور رانوں کو جسم کا پورا بوجھ برداشت کرنا پڑتا ہے۔ گھٹنے اور پیروں کے اعصاب پر کھچاؤ اور دباؤ ان کی قوت کا باعث بنتا ہے۔

1) اس وضع سے دونوں پیروں کے عضلات اور اعصاب پر دباؤ پڑنے سے کافی آرام ملتا ہے اور پیروں کی تھکن دور ہوتی ہے، ادب کا سلیقہ اور قرینہ بھی پایا جاتا ہے۔

2) جسم کے بالائی نصف کا بوجھ پوری طرح کمر پر پڑنے سے کمر کے مہرے کھچاؤ Tractions سے صحیح وضع میں قوت اور لچک پا کر قوی ہو جاتے ہیں۔

3) گردوں اور مثانے کے متعلقہ عضلات کی ہلکے دباؤ کی مالش سے ان اعضاء کو تقویت حاصل ہوتی رہتی ہے۔

4) وہ امراض جو جوڑوں کی فرسودگی کا باعث ہو سکتے ہیں۔ جیسے ''وجع المفاصل'' Ostioarthritis دردِ کمر اور ریڑھ کی ہڈی کے امراض وغیرہ پابند نمازیوں کو پریشان نہیں کرتے۔ اس لئے کہ روزانہ کئی بار نماز کی حرکات سے جوڑوں میں کسی قسم کے مادے جمع نہیں ہو پاتے جو امراض کا باعث بنتے ہیں۔

5) موجودہ دور میں عوام کو فزیوتھراپی کے طریقۂ علاج کی طرف خاص طور سے مائل کیا جا رہا ہے۔ ان کی وقتی افادیت سے کہیں زیادہ نفع بخش نماز کی لازمی پابندی سے مقررہ اوقات میں پورے اعضاء کی فزیوتھراپی نہایت دلچسپی اور

توجہ سے انجام پاتی رہتی ہے۔ اس لئے نماز کے نتائج نہایت شاندار اور دیر پا ثابت ہوتے ہیں۔

سلام

اللہ تعالیٰ کے حضور نماز سے شرف باریابی کے بعد انہی کے بتلائے ہوئے طریقہ کے مطابق گردن کو دائیں اور بائیں گھماتے ہوئے نہ صرف کرہ ارض کے دائیں نصف اور پھر بائیں نصف پر سلام پھیرا جاتا ہے اور اس طرح نمازی پوری دنیا کے لئے امن وسلامتی کا آرزومند ہوتا ہے بلکہ ان حرکات سے اپنی گردن کے مہروں عضلات اور اعصاب کی ہلکی ورزش کے فوائد بھی حاصل کرتا ہے۔ کیونکہ ایسا کرنے والا امراض قلب اور اس کی پیچیدگیوں سے بچا رہتا ہے نیز سینہ اور ہنسلی کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

نماز اور صحت

نماز ایک بہترین ورزش ہے۔ سستی، کاہلی اور بے عملی کے اس دور میں صرف نماز ہی ایک ایسی ورزش ہے کہ اگر اس کو صحیح طریقے سے پڑھا جائے تو دنیا کے تمام دکھوں کا مداوا بن سکتی ہے۔

نماز ایک ایسی ورزش ہے جو جسمانی اعتبار سے نہ صرف بیرونی اعضاء کی خوشنمائی و خوبصورتی کا ذریعہ ہے بلکہ طبی نقطہ نظر سے اندرونی اعضاء مثلاً دل، گردے، جگر، پھیپھڑے، دماغ، آنتیں، معدہ، ریڑھ کی ہڈی، گردن، سینہ اور تمام قسم کے Glands غدود کی نشوونما بھی کرتی ہے اور جسم کو سڈول اور خوبصورت بھی بناتی ہے۔ روحانی طور پر ہماری روح کو بالیدگی عطا کر کے قوت بخشتی ہے۔ ذہنی و نفسیاتی بیماریوں کا بہترین علاج ہے نیز ظاہری اعتبار سے قیام میں عاجزی وانکساری پائی جاتی ہے مگر رکوع میں قیام کی نسبت زیادہ عاجزی کا اظہار ہوتا ہے اور سجدہ میں رکوع سے بھی زیادہ

عجز و انکسار پایا جاتا ہے کیونکہ اب انسان اپنی جبینِ نیاز کو بارگاہِ خداوندی میں پیش کرتے ہوئے خاک آلود کرتا ہے۔ اسی طرح آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ قیام کی طبّی و روحانی فوائد اپنی جگہ مگر رکوع میں قیام کی نسبت زیادہ حکمتیں محسوس ہوتی ہیں اور سجدہ، رکوع سے بھی زیادہ روحانی و جسمانی فوائد کا احاطہ کئے ہوئے ہے۔

نماز اور فزیو تھراپی

ایک پاکستانی ڈاکٹر (ماجد زمان عثمانی) یورپ میں فزیو تھراپی میں اعلیٰ ڈگری کے لئے گئے جب وہاں ان کو بالکل نماز کی طرح کی ورزش پڑھائی اور سمجھائی گئی تو وہ اس ورزش کو دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ہم نے تو آج تک نماز کو ایک دینی فریضہ سمجھا اور پڑھ لیا لیکن یہاں تو عجیب و غریب انکشافات ہیں کہ اس قسم کی ورزش کے ذریعے تو بڑے بڑے امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر ڈاکٹر صاحب نے اس ورزش سے ختم ہونے والی بیماریوں کی لسٹ دی۔

1) دماغی امراض
2) اعصابی امراض
3) نفسیاتی امراض
4) بے سکونی، ڈیپریشن اور بے چینی جیسے امراض
5) دل کے امراض
6) جوڑوں کے امراض
7) یورک ایسڈ سے پیدا ہونے والے امراض
8) معدے اور السر کی شکایات
9) شوگر اور اس کے مابعد اثرات
10) آنکھوں اور گلے کے امراض

نماز اور یوگا

مسلمان 24 گھنٹوں میں پانچ نمازوں کی ادائیگی میں فرض، سنت اور نفل ملا کر کل 48 رکعت ادا کرتے ہیں جب کہ ایک رکعت میں کل 7 پوز، شکلیں یا وضعیتیں اختیار کی جاتی ہیں۔ اس طرح ہر مسلمان مرد، عورت، بچہ، بوڑھا اور جوان ایک دن کی پانچ نمازوں میں (336=7x48) یعنی سات مختلف وضعتوں کو 336 بار دہراتا ہے جبکہ ایک نماز کی ادائیگی میں اوسطاً 10 سے 15 منٹ درکار ہوتے ہیں اور اگر صرف فرض ہوں تو پانچ نمازوں میں کل (17) سترہ فرض ہوتے ہیں اس طرح کم از کم (119=7x17) وضعتیں ایک دن میں اختیار کی جاتی ہیں۔

جب ایک رکعت میں اختیار کی جانے والی ان سات شکلوں کو چند یوگا چاریوں سے بیان کیا گیا تو انہوں نے انتہائی حیرت انگیز حقائق کا اظہار کیا اور کہا کہ یہ وضعتیں 84 یوگا آسنوں کا مختصر ترین آسان ترین اور بہترین مجموعہ ہیں۔ یوگا انسان کی تمام روح پر حاوی ہے اور ایک رکعت میں اختیار کی جانے والی یہ سات شکلیں انتہائی تخلیقی اور قدرتی وضعتیں ہیں اور اگر یہ حرکات ٹھیک ٹھیک پورے شعور و ذہانت کے ساتھ اور ایک وضع سے دوسری وضع میں تبدیلی آہستہ آہستہ اصول شریعت کے عین مطابق ہو تو نہ صرف یہ ہر عضو کو تازگی بخشتی ہے بلکہ ہماری روح کو بالیدگی عطا کرتی ہے۔ (اسے قوت بخشتی ہے) المختصر نماز میں جو فائدہ مضمر ہے ان سے بے خبر ہو کر بھی اگر نماز کا عمل جاری رہے تب بھی وہ مجموعی طور پر انسانی زندگی کے بہتر بنانے کی طرف اپنا عمل جاری رکھتی ہے۔

ان تمام فوائد و محاسن سے بالاتر ہو کر نماز ادا کرنے کے حوالے سے کسی عاشقِ صادق نے کیا خوب کہا ہے کہ

مجھے کیا خبر تھی رکوع کی مجھے کیا خبر تھی سجود کی
ترے نقشِ پا کی تلاش تھی کہ میں جھک رہا تھا نماز میں

مزید یہ کہ یوگی ماہرین نے نماز کو سانس کی مشق کا بالکل آسان طریقہ قرار دیا ہے۔ اس میں تین مقام خاص طور پر بیان کرتے ہیں ایک قیام اور اس میں سجدہ کی جگہ نگاہ کا ارتکاز، دوسرا رکوع میں پاؤں کی جگہ نگاہ کا ارتکاز اور سجدہ میں سانس کی مشق اور سانس کا ارتکاز۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ نماز اصول شریعت کے عین مطابق پڑھی جانی چاہئے اور شریعت میں نماز کی ادائیگی کے لئے خشوع وخضوع پر بہت زور دیا گیا ہے۔ اور خشوع وخضوع اخلاص اور یقین کی قوت حاصل کرنے کے لئے بار بار مشق کی ضرورت ہے۔ یاد رہے کہ خشوع اندر کے سکون،، دھیان اور توجہ کا نام ہے جب کہ خضوع باہر کی ترتیب اور توجہ کا نام ہے۔ یہی دو چیزیں مطلوب ہیں۔ ٹیلی پیتھی میں، یہی ہپناٹزم میں اور یہی دو چیزیں مطلوب ہیں یوگا میں اور یوں یہ سب مل کر علاج انسانی بن جاتا ہے۔

نماز سے نفسیاتی علاج

انسان کو غم اور قلق سے نجات دینے میں نماز بہت مؤثر ہے، جب انسان زندگی کے مشاغل اور مشکلات سے کنارہ کش ہو کر پورے خشوع اور شان بندگی کے ساتھ نماز میں اپنے رب کے حضور کھڑا ہوتا ہے تو اس کے دل میں سکون و اطمینان پیدا ہوتا ہے، زندگی کی بھاری ذمہ داریوں اور مشکلات کا پیدا کردہ اعصابی تناؤ اور اضطراب ختم ہو جاتا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو جب بھی کوئی غم آگیں مشکل پیش آتی آپ نماز کی پناہ لیتے۔ حضرت حذیفہ رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ ''رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو جب بھی کوئی مشکل پیش آتی تو نماز پڑھتے'' جب نمازوں کے اوقات شروع

ہوتے تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حضرت بلال رضی اللہ عنہ سے فرماتے۔

"یَا بِلَالُ اَرِحْنَا بِالصَّلٰوۃ"

اے بلال! رضی اللہ عنہ نماز کے ذریعہ ہمیں راحت پہنچاؤ۔

ان دونوں احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ دل میں سکون و اطمینان پیدا کرنے میں نماز کی کس قدر اہمیت ہے اور قلق و اضطراب سے شفایاب ہونے کے لئے نماز بڑا اہم اور مؤثر علاج ہے، اللہ تعالیٰ نے ہمیں حکم دیا ہے کہ جب مشکلات گھیر لیں اور غموں کا بوجھ بڑھ جائے تو نماز سے مدد لو۔

ارشاد ربانی ہے۔

اِسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوۃِ

اور صبر اور نماز سے مدد چاہو۔

دورانِ نماز انسان کا اپنے رب سے جو رابطہ قائم ہوتا ہے وہ اس میں غیر معمولی روحانی قوت پیدا کر دیتا ہے اور یہ قوت انسان کے بدن اور اس کی ذات میں اہم تبدیلیاں پیدا کرنے میں بڑی مؤثر ہوتی ہے، بسا اوقات یہ روحانی طاقت جسمِ انسانی میں اثر انداز ہو کر اعصابی تناؤ دور کر دیتی ہے، اس کے ضعف اور امراض کا ازالہ کر دیتی ہے۔ بعض اطباء نے ذکر کیا ہے کہ بعض مریضوں کو حج اور عبادات کی بنا پر بہت تیزی سے شفا ہوئی۔

نماز انسان کے اندر جو روحانی طاقت پیدا کرتی ہے وہ اس پر اثر انداز ہو کر اسے پر امید بنا دیتی ہے۔ عزم کو قوی کرتی ہے، ہمت بلند کرتی ہے اور اس میں ایسی بے پناہ صلاحیتیں پیدا کرتی ہے کہ اس انسان میں علم و حکمت اور معرفت قبول کرنے کی بہت اہلیت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ انسان عظیم الشان شجاعانہ کارنامے انجام دینے کے لائق ہو جاتا ہے۔

نماز اس احساسِ گناہ کا بھی بہترین علاج ہے جس کی وجہ سے انسان میں قلق و

اضطراب پیدا ہوتا ہے جو بہت سے نفسیاتی بیماریوں کا سبب بنتا ہے کیونکہ نماز گناہوں کو دھو دیتی ہے اور خطاؤں کے میل کچیل سے نفس کو پاک کر دیتی ہے۔ دل میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے مغفرت اور رضا کی امید پیدا کر دیتی ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم صحابہ کرام کو تعلیم دیتے تھے کہ ضرورت پوری ہونے کیلئے اور مشکلات کو حل کرنے کیلئے نماز سے مدد لیں جیسے صلوٰۃ الحاجۃ، نماز استقاء وغیرہ اسی طرح مختلف حیران کن امور میں سے کسی ایک کو منتخب کرنے کیلئے نماز استخارہ پڑھیں۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ نماز کے بہت زیادہ اور بڑے عظیم فوائد ہیں۔ نماز دل میں سکون و اطمینان پیدا کرتی ہے، انسان کو احساس گناہ سے رہائی دلاتی ہے، خوف و اضطراب ختم کرتی ہے اور بے پناہ روحانی قوت پیدا کرتی ہے جس سے جسمانی اور نفسیاتی امراض سے شفایاب ہونے میں مدد ملتی ہے۔ نماز انسان میں زندگی اور سرگرمی پیدا کرتی ہے اور عظیم قدرت و صلاحیت سے ہم کنار کرتی ہے، جس کی بناء پر انسان بڑے بڑے کام سرانجام دے سکتا ہے۔ نماز دل کو منور کر کے اسے اس قابل بناتی ہے کہ فیضان ربانی قبول کر سکے۔

حافظ ابن قیم نماز کے فوائد بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں: نماز دل کو فرحت اور قوت پہنچاتی ہے، دل میں بہجت ولذت پیدا کرتی ہے۔ نماز میں دل اور روح کا رابطہ اللہ جل شانہ سے قائم ہو جاتا ہے، اللہ کا قرب حاصل ہوتا ہے، اللہ کے ذکر کی نعمت حاصل ہوتی ہے، اللہ تعالیٰ سے سرگوشی کرنے کا لطف حاصل ہوتا ہے، اللہ تعالیٰ کے دربار میں حاضری ہوتی ہے، پورا بدن، بدن کی تمام قوتیں اور اعضاء اللہ تعالیٰ کی عبادت میں مشغول ہوتے ہیں، ہر عضو عبادت سے بہرہ ور ہوتا ہے۔ انسان تمام مخلوقات سے کنارہ کش ہو کر اللہ کی یاد میں مشغول ہوتا ہے، اس کے دل کی تمام قوتیں اپنے رب اور اپنے خالق کی طرف کھنچ جاتی ہیں۔ نماز کی حالت میں اسے اللہ کے دشمن

(شیطان) سے راحت مل جاتی ہے۔ اس لئے نماز سب سے زیادہ شفا بخش دوا اور بہتریں مقویات میں سے ہے اور ان غذاؤں میں سے ہے جو تندرست دلوں ہی کو راس آتی ہیں۔ جہاں تک بیمار دلوں کا تعلق ہے وہ بیمار جسموں کی طرح ہیں، اچھی غذائیں انہیں راس نہیں آتیں۔

نماز دنیا اور آخرت کے مصالح حاصل کرنے اور دنیا و آخرت کے مفاسد دور کرنے میں سب سے زیادہ معاون ہے۔ نماز گناہوں کو روکتی ہے، دل کے روگوں کو دور کرتی ہے، جسم سے امراض کا ازالہ کرتی ہے، دل کو روشن اور چہرے کو چمکدار بناتی ہے، دل اور اعضاء جسم میں نشاط پیدا کرتی ہے، رزق کو بڑھاتی ہے، ظلم دفع کرتی ہے، مظلوم کی مدد کرتی ہے، شہوات نفس کا قلع قمع کرتی ہے، نعمت کی حفاظت کرتی ہے، بلاؤں کو دور کرتی ہے، رحمت نازل کرتی ہے، رنج والم دور کرتی ہے۔

غرض رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مقرر کردہ فرمودہ اور خود کردہ طریقہ سے ادا کی گئی صلوٰۃ انسان کے اندر بہت سی نفسیاتی اور تعمیری قوتیں پیدا کرتی ہے۔ اعصابی تناؤ ذہنی کشمکش اور تکلیف دہ واہموں سے شفا دیتی ہے۔

تجربہ ثابت کرتا ہے کہ احساس خود شکستگی، احساس محرومی، احساسِ تنہائی جیسی تمام مہلک بیماریوں کا تیر بہدف علاج اپنے وقت مقررہ یعنی اول وقت، اپنی پوری شرائط مسنونہ کے ساتھ صلوٰۃ کی پابندی ہے۔

نماز اور ''رے کی''

''رے کی'' ایک جاپانی طریقۂ علاج ہے جس میں کائناتی توانائی کو قوتِ حیات میں تبدیل کر کے جسمانی اور روحانی بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔

ماہرین نفسیات کے مطابق انسانی دماغ کی چار (Stages) حالتیں ہوتی ہیں۔ پہلی حالت ''ایلفا سٹیج'' (ALFA STAGE) کہلاتی ہے۔ اس حالت میں انسان

سوچنے، سمجھنے اور سوال و جواب کے قابل ہوتا ہے جبکہ اِس سٹیج کی فریکونسی 20CPS (20 CIRCULE PER SECONDFREQUENCY) بتائی جاتی ہے۔ دوسری سٹیج ''بیٹا سٹیج'' BETA STAGE کہلاتی ہے۔ اِس سٹیج میں انسان جاگتی آنکھوں سے خواب دیکھنے کی پوزیشن میں ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات اِس سٹیج کو انتہائی اہم اور باکمال سٹیج قرار دیتے ہیں جبکہ اِس سٹیج کی فریکوئنسی تقریباً 14CPS بتائی جاتی ہے۔ دماغ کی تیسری حالت کو ''ڈیلٹا سٹیج'' DELTA STAGE کہتے ہیں۔ اِس حالت میں انسان نیند کی سرحد میں داخل ہو جاتا ہے اور خواب کی وادی کا سیاح بنتا ہے۔ یہ سکون کی سٹیج بھی کہلاتی ہے۔ دماغ کی چوتھی حالت کو تھیٹا سٹیج THETA STAGE کہا جاتا ہے۔ اِس حالت میں انسان سو تو رہا ہوتا ہے مگر خواب نہیں دیکھ پاتا یہ انتہائی سٹیج کہلاتی ہے۔ اِس کی فریکوئنسی (انفنٹی) (INFENITY) بتائی جاتی ہے۔ الختصر چاروں دماغی سٹیجوں میں انتہائی اہم اور بامِ کمال کو پہنچنے والی سٹیج دوسری سٹیج یعنی BETA ہے کیونکہ تمام تر تخلیقی اور تعمیری قوتیں اسی سٹیج پر آ کر متحرک ہوتی ہیں۔

یہاں ہم ایک حیران کن حقیقت کا انکشاف کرتے چلیں کہ امریکہ میں بیسویں صدی کے آخری عشروں میں انسانی دماغ کی فریکوئنسی چیک کرنے والی سیفلوگرافک مشین CE FLOGRAPHIC MACHINE کے ذریعے نماز پڑھنے والے شخص کی دماغ کی فریکوئنسی کو جب چیک کیا گیا تو معلوم ہوا کہ نماز شروع کرنے سے قبل فریکوئنسی 20CPS تھی مگر جب اُس شخص نے نماز کا آغاز کر دیا تو اس کی دماغی فریکوئنسی میں کمی ہونا شروع ہو گئی جو چند سیکنڈز میں کم ہوتے ہوئے بالآخر 14CPS یعنی بیٹا سٹیج پر آ کر رک گئی اور پھر یہ ہی سٹیج نماز کے اختتام تک برقرار رہی ...... مزید تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ کم و بیش یہی کیفیت درود پاک اور دوسرے ذکر اذکار کرنے والے احباب کی بھی ہوتی ہے۔

محترم قارئینِ کرام! یہاں یہ بات قابل غور ہے کہ اگر نماز میں دماغی سطح بیٹا سٹیج

یعنی انتہائی اہم یا بالکل سٹیج پر رہتی ہے اور انسان کائناتی توانائی کے قریب ترین ہوتا ہے تو اس سے بڑا معجزاتی عمل اور کیا ہوگا کیونکہ "رے کی" طریقہء علاج میں بھی انسانی ذہن و دماغ پُرسکون حالت میں کائناتی توانائی کو جذب کر کے قابلِ استعمال توانائی میں تبدیل کرتا ہے اور یہی عمل دورانِ نماز لاشعوری طور پر عمل پذیر ہوتا ہے ہم نماز کے دوسرے تمام فیوض و برکات اور انوار و تجلیات کے ساتھ ساتھ کتنی ہی بیماریوں سے صحت یاب ہوتے ہیں۔

والله اعلم بالصواب

(بشکریہ راشد محمود "رے کی" ماسٹر)

نماز اور مراقبہ

صلوٰۃ یعنی نماز مذہب کا ایک اہم ترین رکن ہے اور لفظ صلوٰۃ ایک جامع اصطلاح ہے۔ صلوٰۃ کا ترجمہ ہے ربط قائم کرنا۔ ربط قائم کرنے سے مراد یہ ہے کہ اللہ کے ساتھ ذہنی تفکر کے ساتھ بندہ کا تعلق قائم ہو جائے۔ ذہنی تفکر (Concentration) مراقبہ ہے۔

مراقبہ کو کسی نشست یا طریقہ کار سے مخصوص نہیں کیا جا سکتا۔ کیونکہ مراقبہ ایک ذہنی کیفیت یا ذہنی فعل ہے۔ دین نے اعمال و ارکان کا جو نظام ترتیب دیا ہے۔ اس میں ظاہری اور باطنی دونوں واردات کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔ ہر رکن اور ہر عمل کی ایک ظاہری شکل و صورت ہے اور دوسری باطنی یا معنوی کیفیت ہے۔

ان دونوں اجزاء کا ایک ساتھ موجود ہونا ضروری ہے۔

مذہبی ارکان و فرائض کے ذریعے جس باطنی کیفیت کو حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اس کی انتہا مرتبہ احسان ہے۔ محمد الرسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے باطنی کیفیت کی یاددہانی ان الفاظ میں کرائی ہے۔

''جب تم عبادت (صلوٰۃ وغیرہ) میں مشغول ہو تو یہ تصور کرو کہ اللہ کو دیکھ رہے ہو یا یہ محسوس کرو کہ اللہ تمہیں دیکھ رہا ہے۔''

یعنی صلوٰۃ کسی شخص کے اندر اللہ کے سامنے موجود ہونے کا تصور بیدار کرتی اور بار بار یہ عمل دہرانے سے اللہ کی طرف متوجہ رہنے کی عادت پیدا کرتی ہے۔ صلوٰۃ میں زندگی کی تمام حرکات سمو دی گئی ہیں تاکہ آدمی زندگی کا کوئی بھی عمل کر رہا ہو، خدا تعالیٰ کا تصور اس سے جدا نہ ہو۔

معلوم ہوا کہ نماز کا مقصد اللہ تعالیٰ کی طرف مکمل ذہنی رجوع ہے۔

صلوٰۃ محض جسمانی اعضاء کی حرکت اور مخصوص الفاظ دہرانے کا نام نہیں ہے۔ نماز میں قیام، رکوع و سجود اور تلاوت جسمانی وظیفہ ہے اور رجوع الی اللہ روحانی وظیفہ ہے۔ صلوٰۃ اپنی ہیئت ترکیبی میں جسمانی اور فکری دونوں حرکات پر مشتمل ہے۔ جس طرح جسمانی اعمال ضروری ہیں اسی طرح تصور و توجہ کا موجود ہونا بھی لازمہ صلوٰۃ ہے۔ ان دونوں اجزاء کو تمام تر توجہ سے پورا کرنا اور ان کی حفاظت کرنا قیامِ صلوٰۃ ہے۔ لہٰذا یہ کہا جا سکتا ہے کہ نماز وہ مراقبہ ہے جس میں جسمانی اعمال و حرکات کے ساتھ اللہ کی موجودگی کا تصور کیا جاتا ہے۔ جب کوئی شخص مندرجہ بالا آداب و قواعد کے ساتھ مسلسل نماز ادا کرتا ہے تو اس کے اندر انوارِ الٰہی ذخیرہ ہونے لگتے ہیں اور انوار کا یہ ذخیرہ روحانی پرواز کا سبب بنتا ہے۔

مراقبہ کے جسمانی اور نفسیاتی فوائد

مراقبہ کی کیفیت ہمیں گہرے سکون اور ٹھہراؤ میں لے جاتی ہے۔ یہ کیفیت ہمارے اوپر عام طور پر طاری نہیں ہوتی کیونکہ ذہن زیادہ دیر تک ایک جگہ نہیں ٹھہرتا۔ مراقبہ سے نہ صرف قوتِ ارادی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ جسمانی اور نفسیاتی اعتبار سے بھی کثیر فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ تجربات اور مشاہدات نے ثابت کر دیا ہے کہ مراقبہ سے

مندرجہ ذیل جسمانی اور نفسیاتی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

☆ خون کے دباؤ پر کنٹرول
☆ قوتِ حیات میں اضافہ
☆ بصارت میں تیزی
☆ خون کی چکنائی میں کمی
☆ تخلیقی قوتوں میں اضافہ
☆ چڑچڑے پن میں کمی
☆ دل کی کارکردگی میں بہتری
☆ قوتِ سماعت میں اضافہ
☆ بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت
☆ ڈپریشن اور جذباتی ہیجان کا خاتمہ
☆ پریشانی اور مشکلات میں آنے والے دباؤ میں کمی
☆ خون کے سرخ ذرات میں اضافہ
☆ قوت یادداشت میں تیزی
☆ بہتر قوت فیصلہ
☆ بے خوابی سے نجات اور گہری نیند
☆ ڈر اور خوف کے خلاف ہمت اور بہادری پیدا ہو جاتی ہے۔
☆ عدم تحفظ کے احساس اور مستقبل کے اندیشوں سے نجات مل جاتی ہے۔
☆ مراقبہ کرنے والوں کو زیادہ وسوسے نہیں آتے۔
☆ حسد ختم ہو جاتا ہے۔

منابع

1) تذکرۃ الواعظین

تنبیہ الغافلین

بخاری، مسلم، ترمذی، ابن ماجہ، ابن حبان، امام احمد نسائی، طبرانی

2) معارف الحدیث: مولانا منظور نعمانی

3) مکاشفۃ القلوب: امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ

4) کشف المحجوب: داتا گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ

5) کتاب الروح: علامہ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ

6) روضۃ المحبین: علامہ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ

7) روحانی نماز: خواجہ شمس الدین عظیمی

8) مراقبہ: خواجہ شمس الدین عظیمی

9) اسلام اور میڈیکل سائنس: ڈاکٹر حکیم سید قدرت اللہ قادری

10) نماز کی سب سے بڑی کتاب: سید نذیر الحق

11) سنت نبوی اور جدید سائنس: حکیم طارق محمود چغتائی

12) القرآن اور علم النفس: محمد عثمان نجاتی

13) عباداتِ نبوی اور جدید سائنسی تحقیق: محمد انور بن اختر

14) تحفۂ نماز: مولانا سید عثمان احمد شاہ صاحب

15) اسلامی احکام اور اُن کی حکمتیں: شیخ عبدالقادر معروف الکروی

صلی اللہ علیہ وسلم

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ

تم پر روزے فرض کیے گئے

باب دوم

روزہ اور جدید سائنس

طبّی، نفسیاتی اور روحانی اثرات

روزہ اور جدید سائنس

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

''اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں۔ جیسا کہ تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے۔ تاکہ تمہیں پرہیزگاری نصیب ہو۔''

اس آیہ مبارکہ میں روزے کی فرضیت وفضیلت کا بیان ہے۔ روزے 10 شعبان 2 ہجری کو فرض ہوئے۔ ''صوم'' کے لغوی معنی ''رک جانے'' یا ''باز رہنے'' کے ہیں۔ شریعتِ مطہرہ میں طلوعِ صبحِ صادق سے غروبِ آفتاب تک کھانے پینے اور مجامعت سے باز رہنے کا نام ''صوم'' یعنی روزہ ہے۔ آیتِ قرآنی کے اعتبار سے روزے کی فرضیت کا بنیادی مقصد تقویٰ وپرہیزگاری ہے۔

''تقویٰ'' ''اتقیٰ'' سے اسم ہے۔ اس کے معنی نفس کو ہر اُس چیز سے بچانا اور پاک کرنا ہے۔ جو گمراہی کی طرف لے جاتی ہے اور یہ پاکیزگی تین قسم کی ہوتی ہے:

(1) روحانی پاکیزگی (2) اخلاقی پاکیزگی (3) جسمانی پاکیزگی

یہ تینوں جسم، اخلاق اور روح آپس میں ایک دوسرے سے ملے ہوئے ہیں۔ اور دراصل روزے کے یہ ہی تین درجے ہیں۔ جیسا کہ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی کتاب ''احیاء العلوم'' میں لکھا۔

(1) عوام کا روزہ (2) خواص کا روزہ (3) اخص الخواص کا روزہ

1۔ عوام کا روزہ تو یہ ہے کہ اپنے آپ کو کھانے پینے اور نفسانی خواہشات سے روک دیا جائے یعنی جسمانی پاکیزگی حاصل کرے۔ اسے تیسرے درجے کا روزہ کہا جاتا

ہے۔ جیسا کہ حضور ﷺ نے فرمایا: ''روزہ دار صرف میرے ہی لیے کھانا پینا اور نفسانی خواہش چھوڑ دیتا ہے۔ لہٰذا روزہ خاص میرے ہی لیے ہے اور میں ہی اس کا اجر دیتا ہوں اور باقی نیکیوں کی جزا اِس جیسی دس نیکیوں کے برابر ہے۔''

2۔ خاص لوگوں کا روزہ یہ ہے کہ جسم کے تمام اعضاء کو گناہ اور نافرمانی سے بچایا جائے۔ جیسے روزہ دار آنکھ، کان، زبان، ہاتھ پاؤں کو خلافِ شرع استعمال نہیں کرتا۔ آنکھ سے غیر عورت پر نظر نہیں کرتا سینما بینی یا فحش تصاویر نہیں دیکھتا کان کو گانے، غیبت اور جھوٹ سننے، زبان کو بدگوئی، غیبت اور بدزبانی سے بچاتا ہے یہاں تک کہ ہاتھ، پاؤں اور دوسرے اعضاء سے بھی اللہ کی نافرمانی نہیں کرتا۔ یعنی ان تمام اعضاء کا بھی روزہ ہوتا ہے۔ یہ دوسرے درجے کا روزہ ہے۔ جبکہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا ہے۔ ''روزہ ڈھال ہے، جس دن تم میں سے کوئی روزے سے ہو تو وہ بے ہودہ گوئی نہ کرے اور نہ چیخ چلائے، اگر کوئی اسے گالی دے یا لڑائی جھگڑا کرے تو یہ کہہ دے کہ بھائی میں روزہ دار ہوں، روزے سے ہوں۔''

3۔ اخص الخواص: یعنی خاص الخاص اور محبوبانِ بارگاہ ایزدی کا روزہ۔ یہ وہ پاکباز ہستیاں ہیں جو نہ صرف جسمانی و اخلاقی پاکیزگی کا اہتمام رکھیں بلکہ اپنے دل کی بھی نگرانی کرتے ہوئے اسے تمام تر دنیاوی تفکرات اور فاسد خیالات سے مبرا و منزہ کرلیں۔ اور اپنی تمام تر توجہ اللہ جل شانہ کی طرف رکھتے ہوئے اپنا تعلق نبی آخرالزمان ﷺ سے مضبوط رکھیں۔

اس ضمن میں یہ حدیثِ پاک بیان کی جاسکتی ہے جیسا کہ بخاری و مسلم میں عبداللہ ابن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔ ''جو شخص تم میں سے گرہستی کا بوجھ اٹھانے کی ہمت رکھتا ہو اسے نکاح کرلینا چاہیے کیوں کہ وہ نگاہ نیچی رکھنے والا اور شرمگاہ کو بچانے والا ہے۔ اور جو شخص طاقت نہ رکھتا ہو اسے روزہ رکھنا چاہیے کیونکہ روزہ اس کے حق میں شہوت کو کم کرنے والا ہے۔'' روزے کو جسمانی، اخلاقی اور روحانی

پاکیزگی کے تناظر میں دیکھنے سے پہلے تاریخی اعتبار سے روزے کی اہمیت کو سمجھ لیں۔

روزہ تاریخ اور مذاہبِ عالم کے آئینے میں

روزہ تاریخ انسانی میں کوئی پہلا واقعہ یا نئی بات نہیں تھی اللہ تعالیٰ نے اس سے پہلے بھی اہلِ کتاب اور شریعت کی حامل تمام قوموں پر روزہ فرض کیا تھا۔اس طرح یہ بات اس امت سے روزہ کی نگرانی کے احساس کو ختم کرتی ہے کہ یہ امت اس معاملہ میں تنہا نہیں ہے۔

(1) حضرت آدم علیہ السلام کا زمانہ

حضرت آدم علیہ السلام کے زمانہ میں ایامِ بیض یعنی ہر ماہ کی تیرھویں، چودھویں اور پندرھویں تاریخوں کے روزے فرض تھے۔

(2) قدیم مصری اور روزہ

انسائیکلو پیڈیا آف برٹانیکا کا کہنا ہے کہ اکثر مذاہب میں روزے فرض اور واجب قرار دیئے گئے ہیں، چنانچہ زمانہ قدیم میں مصر کے لوگ ہر مہینے میں تین دن روزہ رکھتے تھے۔مشہور فلاسفر سقراط جس کا زمانہ 470 سال قبل مسیح ہے، جب اسے کسی اہم موضوع پر غور وفکر کرنا ہوتا تو وہ دس (10) روزے رکھ لیتا تھا۔ اور اس کو اس حیثیت سے اولیت حاصل ہے کہ اس نے روزہ کے طبّی فوائد پر سیر حاصل بحث کی ہے۔لہٰذا اپنی تحقیق کے پیشِ نظر وہ مریضوں کو روزہ رکھنے کی ہدایت کرتا اور کہا کرتا تھا کہ ہر انسان کے اندر ایک ڈاکٹر ہے اور یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے اندورنی ڈاکٹر کی معاونت کریں تا کہ وہ کما حقہ اپنی ڈیوٹی انجام دے سکے۔

(3) ہندو

روزہ قدیم مذاہب میں بھی ملتا ہے۔ ہندو مذہب میں بعض تہوار روزہ کیلئے مخصوص ہیں۔ ''ویکنتا ایکا دشی'' کے تہوار میں دن میں روزہ رکھتے ہیں اور رات کو پوجا کرتے ہیں۔یونان میں صرف عورتیں ''تھسمو فریا کی'' مہینہ کی تیسری کو روزہ رکھتی تھیں۔ پارسیوں

کی مذہبی کتاب سے روزہ کا ثبوت ہے۔

(4) یہود

اسی طرح یہودیوں کو کوئی خطرہ درپیش ہوتا یا کوئی کاہن الہام کی تیاری کرتا یا ملک میں کوئی وبا عام ہو جاتی، قحط کا سامنا ہوتا یا کسی مہم کا سامنا ہوتا تو روزہ رکھا کرتے تھے۔ یہودی تقویم میں روزہ کے دن محدود اور قدیم ہیں۔ یہود کا روزہ اشراق کے وقت سے رات کے پہلے تارے کے طلوع تک رہتا ہے۔ بعض روزے شام سے شام تک اور بعض روزوں میں صرف گوشت اور شراب منع ہے۔

(5) عیسائی

حضرت مسیح علیہ السلام نے اعلان نبوت سے قبل 40 دن روزہ رکھا تھا۔ عیسائیوں میں روزہ کے طریقہ اور احکام میں کافی اختلاف ہے۔

جسم انسانی ایک حیاتیاتی مشین (BIOLOGICAL MACHINE)

جسم درحقیقت ایک مشین کی طرح ہے۔ جس طرح دنیا میں ہزاروں قسم کی مشینیں ہیں۔ اسی طرح انسانی جسم بھی ایک مشین ہے۔ اسے ہم حیاتیاتی مشین (BIOLOGICAL MACHINE) کہہ سکتے ہیں کہ یہ حیاتیاتی مشین بھی اسی طرح کام کرتی ہے، جس طرح دوسری مشینیں کام کرتی ہیں، مثال کے طور پر موٹر کار ایک مشین ہے۔ جو چیزوں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کا کام دیتی ہے۔ لیکن اس کے کام کرنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ اس کے تمام پرزے صحیح حالت میں ہوں اور ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کر رہے ہوں اگر یہ صحیح حالت میں نہ ہوں یا تعاون نہیں کر رہے ہوں تو اس کے کام میں فرق آجائے گا۔ اگر بریک ٹھیک نہ ہو یا اسٹیرنگ کام نہ کر رہا ہو تو یہ گاڑی وبالِ جان بن جائے گی۔ یہاں تک کہ اگر اس کی ہیڈ لائٹ کام نہیں کر رہی ہو تو رات کے وقت یہ تباہ کن ثابت ہوگی۔

غرض کہ اس کے تمام پرزوں کا ٹھیک حالت میں ہونا اور ایک دوسرے سے تعاون کرنا ضروری ہے۔ اس موٹر کار کی جو روح رواں ہے وہ پٹرول ہے جو جل کر اس کو انرجی (ENERGY) توانائی دیتا ہے۔ جس سے گاڑی مختلف پرزوں کی مدد سے حرکت کرتی ہے اور اپنا کام کرتی ہے۔ اس مشین کو صحیح حالت میں رکھنے کیلئے اس کی وقتاً فوقتاً سروسنگ (SERVICING) اور اوورہالنگ (OVERHALLING) کروانا پڑتی ہے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو یہ گاڑی بہت جلد خراب ہو جائے گی اور نقصان دہ ثابت ہوگی۔

اسی طرح انسانی مشین، جسم کے تمام حصوں کو صحیح حالت میں رکھنے اور ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرتے رہنے کیلئے توانائی استعمال کرتی ہے۔ تاکہ اس کی کارکردگی میں کوئی فرق نہ آئے۔ اس مشین کی بھی سروسنگ، اوور ہالنگ اور ٹیوننگ (ہم آہنگی) کی جانی چاہیے تاکہ اس سے صحیح اعمال نکلیں۔ جس کا اثر جسم، اخلاق اور روح پر پڑے گا۔ اسی لیے اس مشین کے خالق نے روزہ فرض کیا تاکہ اس کا جسم پاک وصاف رہے۔ اور اس کے اعمال پاک وصاف ہوں۔ جس سے وہ اخلاقی ونفسیاتی اور روحانی لحاظ سے اعلیٰ مقام پر پہنچ سکے گا۔ اور جس طرح موٹر کی روحِ رواں پٹرول ہے اسی طرح انسانی جسم کی روح رواں اس کی غذا ہے۔ جو پٹرول کی طرح جل کر جسم کو توانائی دیتی ہے۔ جس سے انسانی جسم نہ صرف کام کاج کرتا ہے بلکہ اس کے سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت کو بھی اجاگر کرتا ہے۔

(ا) جسمانی پاکیزگی

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ روزے سے جسم میں کوئی نقص یا کمزوری واقع نہیں ہوتی۔ کیونکہ روزہ رکھنے سے دو کھانوں کا درمیانی وقفہ ہی معمول سے کچھ زیادہ ہوتا ہے اور درحقیقت 24 گھنٹوں میں مجموعی طور پر اتنے حرارے (CALORIES) حاصل ہو جاتے ہیں اور جسم کو مائع (پانی) کی اتنی مقدار مل جاتی ہے جتنی روزے کے علاوہ دنوں میں ملتی ہے۔ مزید برآں یہ بھی ایک حقیقت اور مشاہدہ ہے کہ لوگ رمضان میں لحمی (پروٹینی) اور کاربوہائیڈ

ریٹ (نشائی) اجزاء عام دنوں کے مقابلے میں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔اس حقیقت کے پیشِ نظر یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ مجموعی غذائیت (حرارے) عام دنوں کے مقابلے میں جسم کو اکثر زیادہ تعداد میں ملتے ہیں اس کے علاوہ جسم فاضل مادوں کو بھی استعمال کر کے توانائی کی ضرورت پوری کرتا ہے۔

(1) جسم کی قوت مدبرہ

حقیقت یہ ہے کہ قدرتی علاج کی ہر صورت اس حقیقت پر مبنی ہے کہ قدرتِ کاملہ نے جسم کے اندر قوت مدبرہ پیدا کی ہے۔ جسے آپ جسم کا ''دفاعی نظام'' بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ قوت مدبرہ کسی خاص تدبیر کے بغیر ہر وقت قوتوں کی حفاظت کی طرف رہتی ہے۔ قدرتی علاج کی صورت میں وہ تدابیر اختیار کرنی چاہیں جو قوت مدبرہ کو مدد دینے والی ہوں اور ان باتوں سے بچنا چاہیے جو اسے کمزور کر دیں۔قوت مدبرہ کو مدد دینے والی تدبیروں میں سے ایک تدبیر یہ ہے کہ کھانا پینا چھوڑ دینا چاہیے۔ یہ بات کہ روزہ میں شفا بخشی کی زبردست صلاحیت ہے۔اس طرح سمجھ میں آسکتی ہے کہ ترکِ غذا سے بدن کی وہ قوت جو غذا ہضم کرنے میں ہر وقت صرف ہوتی رہتی ہے، جمع رہتی ہے۔ اور قوت مدبرہ کے ساتھ ہو کر امراض کو بدن سے نکالنے میں لگ جاتی ہے۔

(2) دل پر مثبت اثرات

دن میں روزہ کے دوران خون کی مقدار میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ اثر دل کو نہایت فائدہ مند آرام مہیا کرتا ہے۔ زیادہ اہم یہ بات ہے کہ سیلوں کے درمیان (INTER CELLULER) مائع کی مقدار میں کمی کی وجہ سے خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے۔لعاب دار جھلی کی بالائی سطح سے متعلق خلیے جنہیں (EPITHELIAL) ''اپی تھیلیل سیل'' کہتے ہیں ،اور جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ان کو بھی صرف روزے کے ذریعے آرام اور سکون ملتا ہے۔ جس سے ان کی صحت مندی میں اضافہ ہوتا ہے۔اسی طرح سے تشویعنی پٹھوں پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ پٹھوں پر دباؤ

یا عام فہم میں ڈائسٹا لک دباؤ (DIASTOLIC) دل کیلئے انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔روزے کے دوران ڈائسٹا لک پریشر ہمیشہ کم سطح پر ہوتا ہے۔یعنی اس وقت دل آرام یا ریسٹ (REST) کی صورت میں ہوتا ہے۔مزید برآں آج کا انسان ماڈرن زندگی کے مخصوص حالات کی بدولت شدید تناؤ یا ہائپر ٹینشن (HYPER TENSION) کا شکار ہے۔رمضان کے ایک ماہ کے روزے بطور خاص ڈائسٹا لک پریشر کو کم کر کے انسان کو بے پناہ فائدہ پہنچاتے ہیں۔

روزے کا سب سے اہم اثر دورانِ خون پر اس پہلو سے ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ اس سے خون کی شریانوں پر کیا اثر ہوتا ہے۔اس حقیقت کا علم اب عام ہے کہ خون کی شریانوں کی کمزوری اور فرسودگی کی اہم ترین وجوہات میں سے ایک وجہ خون میں باقی ماندہ مادے (REMNANTS) کا پوری طرح تحلیل نہ ہوسکنا ہے۔جبکہ دوسری طرف روزے میں بطور خاص افطار کے وقت کے نزدیک خون میں موجود غذائیت کے تمام ذرے تحلیل ہو چکے ہوتے ہیں۔ان میں سے کچھ بھی باقی نہیں بچتا۔اس طرح خون کی شریانوں کی دیواروں پر چربی یا دیگر اجزاء جم نہیں پاتے۔یوں شریانیں سکڑنے سے محفوظ رہتی ہیں۔چنانچہ موجودہ دور کی انتہائی خطرناک بیماریوں جن میں شریانوں کی دیواروں کی سختی (ARTERIOSCLEROSIS) نمایاں ترین ہے۔اس سے بچنے کی بہترین تدبیر روزہ ہی ہے۔چونکہ روزے کے دوران گردے جنہیں دوران خون ہی کا ایک حصہ سمجھا جا سکتا ہے۔آرام کی حالت میں ہوتے ہیں۔اسی لئے جسم کے ان اعضاء کی قوت بھی روزے کی برکت سے بحال ہوجاتی ہے۔

(3) دل کے دورے سے بچاؤ

دل کے دورے کے اسباب میں موٹاپا، مسلسل پریشانی، چربی کی زیادتی، ذیابیطس، بلڈ پریشر، اور سگریٹ نوشی شامل ہیں۔روزہ ان تمام وجوہات کا خاتمہ کر کے انسان کو دل کے دوروں سے محفوظ رکھتا ہے۔اسی طرح دل کے دوسرے مریضوں کیلئے بھی روزہ بہت

ہی فائدہ بخش ثابت ہوا ہے۔ وہ اس طرح کے دل جو خون کو جسم میں سپلائی کرتا ہے اس کا دس فیصد غذا کے ہضم کرنے کیلئے اعضاء ہضم میں چلا جاتا ہے۔ اور یہ مقدار روزہ کے دوران کم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ دن میں ہاضمہ کا کام نہیں رہتا۔ اسی طرح دل کو کام تو بہت کم کرنا ہوتا ہے اور آرام بہت زیادہ دل کے بڑھ جانے میں بھی روزہ مفید ثابت ہوا ہے۔

(4) جسم اور دماغ میں ہم آہنگی

اردن کے یونیورسٹی ہاسپٹل کے ڈاکٹر سلیمان نے 42 مردوں اور 26 خواتین کا مشاہدہ کیا۔ رمضان کے دوران اوسطاً دو کلوگرام وزن کم ہو گیا۔ تہران یونیورسٹی کے ڈاکٹر عزیزی کی ریسرچ کے مطابق رمضان کے دوران عام افراد میں 4 کلوگرام تک وزن میں کمی نوٹ کی گئی۔

SLIMMING CENTERS میں جانے والوں میں عام مشاہدہ کیا گیا ہے کہ فاقوں (DIETING) کے بعد ان کا وزن دوبارہ بڑھ جاتا ہے۔ بلکہ بعض لوگوں کا پہلے سے بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دماغ کا حصہ (HYPOTH A LAMUS) انسان کے وزن کو کنٹرول کرتا ہے۔ اگر کوئی شخص فاقے کرتا ہے تو فاقوں کے بعد یہ حصہ تیزی سے عمل کرتا ہے اور وزن دوبارہ بڑھ جاتا ہے۔ روزے کے دوران حیرت انگیز طور پر یہ حصہ تیزی سے کام نہیں کرتا کیونکہ روزہ ایک روحانی عمل ہے۔ جسمیں جسم اور دماغ دونوں کے درمیان ہم آہنگی پائی جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ وزن دوبارہ نہیں بڑھتا۔

(5) تازہ خون بنتا

روزے کے دوران جب خون میں غذائی مادے کم ترین سطح پر ہوتے ہیں تو ہڈیوں کا گودہ حرکت پذیر ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں لاغر لوگ روزہ رکھ کر آسانی سے اپنے اندر زیادہ خون پیدا کر سکتے ہیں۔ بہر حال یہ تو ظاہر ہے کہ جو شخص خون کی پیچیدہ بیماری میں مبتلا

ہوا سے طبی معائنہ اور ڈاکٹر کی تجویز کو ملحوظِ خاطر رکھنا ہی پڑے گا۔ چونکہ روزے کے دوران جگر کو ضروری آرام مل جاتا ہے یہ ہڈی کے گودے کیلئے ضرورت کے مطابق اتنا مواد مہیا کر دیتا ہے جس سے با آسانی اور زیادہ مقدار میں خون پیدا ہو سکے۔

(6) خون کے خلیات

خون کے متعلق جو تجربہ کیا گیا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ خون میں سرخ ذرات زیادہ تعداد میں پیدا ہوئے۔ ایک دوسری رپورٹ بتاتی ہے کہ

(i) خون کے سرخ ذرات کی تعداد زیادہ بتائی گئی۔

(ii) سفید ذرات کی تعداد کم پائی گئی۔

ایک ماہر کی رائے ہے کہ روزہ میں حرارتِ جسمانی گر جاتی ہے۔ لیکن جب اصلی بھوک عود کر آتی ہے۔ تو اصلی حالت کی طرف مائل پائی جاتی ہے۔ ماہر موصوف کا مشاہدہ ہے کہ جب روزہ کھولا جاتا ہے اور غذا استعمال ہوتی ہے تو حرارتِ جسمانی کسی قدر بڑھ جاتی ہے۔ روزہ رکھنے کے بعد خون کا تصفیہ جاری ہو جاتا ہے۔ قلت الدم (یمنیا) کی حالت میں اکثر دیکھا گیا ہے کہ خون کے سرخ خلیات کی تعداد میں ترقی ہو گئی ہے۔ چنانچہ ایک موقع پر جب روزہ کا سلسلہ بارہ دن تک قائم رہا تھا۔ مشاہدہ کیا گیا کہ خون کے خلیات کی تعداد 5 لاکھ سے بڑھ کر 32 لاکھ تک پہنچ گئی۔

(7) حواسِ خمسہ پر روزے کا اثر

حواسِ خمسہ پر روزے کا حیرت انگیز اثر پڑتا ہے۔ بینائی میں نمایاں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہی حالت سونگھنے اور سننے کی قوتوں کی ہوتی ہے۔ اور یہ قوتیں ایسی تیز ہو جاتی ہیں کہ اس تیزی کی مثال گزشتہ عمر میں نہیں ملتی۔ اکثر لوگ دیکھے گئے ہیں کہ علاج بالصوم سے پہلے چشمہ استعمال کرتے تھے لیکن روزہ کے بعد ان کی بینائی صاف اور روشن ہو گئی۔ بعض اوقات تو روزہ سے نابینا آنکھیں روشن ہو گئیں۔ سننے کی قوت معمول سے زیادہ بڑھ گئی۔ اکثر لوگوں

کا بہرا پن اور کانوں کا بھاری پن دور ہو گیا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ کانوں کے اندرونی حصے میں انجماد خون رفع ہو جاتا ہے۔ اور ہوا کی گزرگاہ وسیع ہو جاتی ہے اور اس طرح کان کے پردوں پر ہوا کا مناسب دباؤ پڑتا ہے۔

(8) روزے کا اثر زبان پر

روزے کا اثر زبان پر بھی دیکھا گیا ہے۔ عام طور پر خیال ہے کہ اگر مریض کی زبان صاف ہو تو اس کی تندرستی بہتر ہوتی ہے۔ اگر زبان صاف نہ ہو اور اس پر کوئی تہہ چڑھی ہوئی ہو تو انسان کسی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔ روزہ نے یہ نظریہ بالکل غلط ثابت کیا ہے۔ چنانچہ زبان کا صاف ہونا اور ایک تہہ کا چڑھا ہونا زبان کے صاف ہونے کی نسبت زیادہ بہتر ہے۔ اور تندرستی کی علامت قرار دیا گیا ہے۔ یہ حقیقت اس امر واقعہ پر مبنی ہے کہ زبان کیسی ہی صاف کیوں نہ ہو لیکن روزہ کے بعد اس پر ایک تہہ چڑھ جاتی ہے اور روز بروز یہ تہہ موٹی ہوتی جاتی ہے۔ جن لوگوں کو علاج بالصوم کا تجربہ ہے وہ خوب جانتے ہیں کہ روزہ کے پہلے دن مریض کا حال اتنا بہتر نہیں ہوتا جتنا روزوں پر ایک ہفتہ گزرنے کے بعد ہوتا ہے۔ روزہ کی حالت میں قوت مدبرہ بدن کے تمام فضلیوں کو خارج کرتی ہے۔ لہٰذا زبان پر جو تہہ چڑھ جاتی ہے۔ یہ بدن کی فاضل رطوبتوں کی ہوتی ہے۔ اور یہ اس امر کا ثبوت ہے کہ بدن کی فاضل رطوبات خارج ہونے سے تندرستی پیدا ہو رہی ہے۔

(9) نظامِ انہضام اور جگر پر مثبت اثرات

روزہ اس طرح اس سارے نظامِ ہضم پر ایک ماہ کا آرام طاری کر دیتا ہے مگر درحقیقت اس کا حیران کن اثر بطور خاص جگر پر ہوتا ہے۔ کیونکہ جگر کے کھانا ہضم کرنے کے علاوہ پندرہ مزید عمل بھی ہوتے ہیں۔ یہ اس طرح تھکان کا شکار ہو جاتا ہے۔ جیسے ایک چوکیدار ساری عمر کیلئے پہرے پر کھڑا ہو۔ اسی کی وجہ سے صفرا کی رطوبت (BILE) جس کا اخراج ہاضمہ کیلئے ہوتا ہے، مختلف قسم کے مسائل پیدا کرتا ہے اور دوسرے اعمال پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

دوسری طرف روزہ کے ذریعے جگر کو چار سے چھ گھنٹوں تک آرام مل جاتا ہے۔ یہ روزہ کے بغیر قطعی ناممکن ہے۔ کیونکہ بے حد معمولی مقدار کی خوراک یہاں تک کہ ایک گرام کے دسویں حصہ کے برابر بھی اگر معدہ میں داخل ہو جائے تو پورے نظام انہضام کا کمپیوٹر اپنا کام شروع کر دیتا ہے۔ اور جگر فوراً مصروفِ عمل ہو جاتا ہے۔ سائنسی نقطہ نظر سے یہ دعویٰ کیا جاسکتا ہے کہ اس آرام کا وقفہ ایک سال میں ایک ماہ تو لازمی ہونا چاہیے۔ جگر پر روزہ کی برکات میں سے ایک وہ ہے جو خون کے کیمیائی عمل پر اس کی اثر اندازی سے متعلق ہے۔ جگر کے انتہائی مشکل کاموں میں سے ایک کام اس توازن کو برقرار رکھنا بھی ہے۔ جو غیر ہضم شدہ خوراک کے درمیان ہوتا ہے۔ اسے یا تو ہر لقمے کو اسٹور رکھنا ہوتا ہے۔ یا پھر خون کے ذریعے اسے ہضم ہو کر تحلیل ہو جانے کے عمل کی نگرانی کرنا ہوتی ہے۔ روزے کے ذریعے جگر توانائی بخش کھانے کے اسٹور کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آزاد ہو جاتا ہے۔ اس طرح جگر اپنی توانائی خون میں گلوبلن (GLOBLIN) جو جسم کے محفوظ رکھنے والے (IMMUNE SYSTEM) کو تقویت دیتا ہے، کی پیداوار پر صرف کر سکتا ہے۔

روزے کے ذریعے گلے اور خوراک کی نالی کے بے حد حساس اعضاء کو جو آرام نصیب ہوتا ہے۔ اس تحفے کی قیمت ادا نہیں کی جاسکتی۔

(10) معدہ اور آنتوں پر اثر

معدہ اور آنتوں پر روزہ کا اثر بہت زیادہ پڑتا ہے۔ اگر ان کو اپنی طاقت سے زیادہ مصروف رہنا پڑتا تھا تو روزہ کی حالت میں انہیں کام سے آرام مل جاتا ہے۔ معدے کا التہاب تو قطعی موقوف ہو جاتا ہے۔ معدہ کا کھنچاؤ بھی دور ہو جاتا ہے اور وہ اپنی اصلی حالت پر آجاتا ہے۔

(11) پھیپھڑوں کی صفائی

پھیپھڑے براہِ راست خون کو صاف کرتے ہیں۔ اور اس لیے ان پر براہِ راست

روزے کے فوائد کا اثر ہوتا ہے۔ اگر پھیپھڑوں میں خون منجمد ہو تو تیزی کے ساتھ یہ شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہوا کی نالیاں صاف ہو جاتی ہیں۔ یاد رکھنا چاہیے کہ روزہ کی حالت میں پھیپھڑے فضلات کو بڑی تیزی کے ساتھ خارج کرتے ہیں۔ اس سے خون اچھی طرح صاف ہونے لگتا ہے۔ اور خون کی صفائی سے تمام نظام جسمانی میں صحت کی لہر دوڑ جاتی ہے۔

(12) کمر کے درد میں افاقہ

کمر یا پہلو کا درد یا مہرۂ پشت کی تکلیف میں روزے سے ضرور افاقہ ہوتا ہے۔ روزے سے ہمارے جسمانی نظام کو بعض زہریلے مادوں سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔ مثلاً فاسفورس اور گندھک کا تیزاب اور تیزاب بولی وغیرہ۔

(13) گردے اور مثانے کی بیماریوں میں شفاء

روزہ گردے اور مثانے کی بیماریوں میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ایک ماہر کے بقول روزہ رکھنے والے کا پیشاب راستے کی سب بیماریوں کا علاج خود بخود کر لیتا ہے۔ گردوں کے سکڑنے سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ روزہ اس مرض میں بھی مفید ہے۔ روزہ سے جسمانی بافت میں جمع شدہ پانی جل جاتا ہے۔

(14) روزہ اور شوگر کا مرض

شوگر کے حوالے سے علامہ اقبال میڈیکل کالج کے پرنسپل پروفیسر محمود علی ملک کا کہنا ہے کہ جو مریض خوراک یا گولیوں سے علاج کر رہے ہیں ان کیلئے اس مرض کا بہترین علاج خوراک کم لینا ہے۔ روزہ اس کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔ اب مغربی ممالک میں ڈاکٹر علاج کیلئے فاقہ کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر سحر و افطار کے وقت بے تحاشا خوراک نہ کھائی جائے تو روزہ شوگر کے کنٹرول میں بے حد موثر ہے۔ اب دن میں ایک مرتبہ کھانے والی ادویات موجود ہیں۔ لہذا شوگر کے مریض باآسانی روزہ رکھ سکتے ہیں۔ البتہ انسولین سے

علاج کرنے والوں کو روزہ رکھنے میں احتیاط کرنی چاہیے۔

(15) روزہ اور کینسر کی روک تھام

حال ہی میں کی گئی تحقیق کے نتیجے میں یہ حیرت انگیز انکشاف ہوا ہے کہ روزہ کینسر کی روک تھام کرتا ہے۔ یہ جسم میں کینسر کے خلیوں کی افزائش کو روکتا ہے۔ روزے کی حالت میں گلوکوز کم ہوتا ہے۔ اور جسم توانائی حاصل کرنے کیلئے چربی کا استعمال کرتا ہے۔ اس عمل میں(KETONE BODIES) بھی پیدا ہوتی ہیں۔ جو پروٹین کو چھوٹے ذرات میں توڑنے کا عمل روکتی ہے۔ کینسر کے خلیوں کو اپنی نشوونما کیلئے پروٹین کے چھوٹے ذرات کی ضرورت ہوتی ہے۔ روزے کی حالت میں یہ ذرات کم پیدا ہوتے ہیں۔ لہذا کینسر کی روک تھام ہوتی ہے۔

(16) بچوں کے امراض سے چھٹکارا

بچوں کے امراض میں اگر زور پکڑنے سے پہلے پہلے روزہ رکھوایا جائے اور دواؤں سے بچایا جائے تو عموماً حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ سرخ بخار، کالی کھانسی، حلق کے زخم، خناق، اور بچوں کے فالج میں علامات پیدا ہوتے ہی روزہ رکھوایا جائے تو نہایت مفید اور صحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ روزہ سے وہ تمام سمی مادے خارج ہوتے ہیں جو ان امراض کی پیدائش کا باعث ہیں۔

(II) اخلاقی پاکیزگی

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:۔

''جو شخص تم میں سے گرہستی کا بوجھ اٹھانے کی ہمت رکھتا ہو اسے نکاح کر لینا چاہیے۔ کیونکہ وہ نگاہ نیچی رکھنے والا اور شرمگاہ کو بچانے والا ہے۔ اور جو شخص طاقت نہ رکھتا ہو اسے روزہ رکھنا چاہیے۔ کیونکہ روزہ اس کے حق میں شہوت کو کم کرنے والا ہوتا ہے۔''

FINLAND کے HUHTANIAMI سائنسدان کے تجربوں سے یہ بات

ثابت ہوتی ہے کہ RELEASING HARMONE کی GONODOTROPHIN RECEPTOR کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور FOLLICLE (FSH)اور(LH) LUTINIZING HARMONE STIMULATE HARMONE کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ان ہارمونز کے بڑھ جانے یا کم ہو جانے سے انسان کے BEHAVIOR & MOODاور سوچنے کی صلاحیت (ذہنی صلاحیت) پر غیر معمولی اثر پڑتا ہے۔اور جیسا کہ پہلے بتایا گیا کہ ہارمون کی تبدیلی سے انسان کا مزاج اور اخلاق(BEHAVIOR & MOOD) پر غیر معمولی اثر پڑتا ہے۔(LH)اور(FSH) قوتِ محرکہ کے کم ہونے سے آدمی کی جنسی بھوک کم ہو جاتی ہے۔اور سوچنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔جو اس کی اخلاقی ،نفسیاتی اور روحانی ترقی کا باعث ہوتا ہے۔

(1) اصلاحِ نفس

روزہ ظاہری گناہوں کے ساتھ باطنی گناہوں کو دور کرنے کا ایک موثر وسیلہ ہے۔ کھانے پینے اور جماع سے اوقاتِ روزہ میں رکنے کا حکم ایک اہم پہلو دیگر برے افعال و افکار سے بھی پرہیز کی تاکید کرتا ہے۔ جھوٹ، غیبت، برائی، بد گوئی، فحش کلامی، دھوکا فریب، ایذاءرسانی، جھگڑا، ظلم وتشدد جیسے ظاہری امور کے ساتھ حسد، بغض، کینہ، بدخواہی، بدگمانی، فتنہ سامانی، غیض وغضب جیسی باطنی بیماریوں سے بچنے کیلئے روزہ ایک بہترین علاج ہے۔فرض روزہ ماہِ رمضان کے ساتھ مخصوص ہے۔سال بھر میں چند گنتی کے دن اصلاحِ نفس، تربیتِ باطن اور اخلاقی ونفسیاتی سدھار کا سامان کر.تے ہیں۔

(2) سحر خیزی اور رزق میں برکت

سحری کھانا سنتِ نبوی ﷺ ہے اور یہ وقت تہجد گزاری کا بھی ہے۔اس لیے اکثر روزہ داروں میں مہینے بھر کی سحر خیزی سے تہجد کی عادت بن جاتی ہے۔اور صبح خیزی کے

بارے میں بشارتیں موجود ہیں۔''یعنی جو ہر قسم کی بلندیاں چاہتا ہے وہ سحر میں جاگے (تہجد) پڑھے۔''اور موجودہ نو دریافت حکمتوں کے لحاظ سے تمام حیات بخش شعاعوں کا(LIFE GIVING RAYS) کا نزول خیط الابیض (صبح صادق) سے ہی ہونے لگتا ہے۔ یہ شعاعیں نہ صرف حیات بخش ہیں بلکہ دل و دماغ کے مراکز کو فراست و توانائی سے بھی سرفراز کرتی ہیں۔اس لیے حدیثِ مبارکہ میں'' صبح کو سونا روزی کو کم کردیتا ہے''۔ارشاد فرمایا کہ'' صحت و فراست کی کمی کی وجہ لازماً سستی و کاہلی ہے۔جس سے روزی پر اثر پڑتا ہے۔''

(3) قرآن فہمی

تراویح میں قرآنِ مجید کی طرف توجہ سے اور طویل قیام، رکوع و سجود کی وجہ سے جو روحانی کیفیت کے ساتھ ساتھ منظم جسمانی حرکات (PHYSIO THERAPY) کے مسلسل وجود میں آتے رہنے سے انسانی قلب و دماغ میں وقفہ وقفہ سے جذباتِ روحانی کے ساتھ خون کی جولانی، سینکڑوں قلبی اور دماغی کمزوریوں کو دور کرنے کا باعث ہے۔اس لیے کہ تراویح میں قرآن فہمی کی اور دین کو سمجھنے کی تربیت ملتی ہے۔

(4) قوتِ ارادی میں اضافہ

ہر سلیم الفطرت آدمی اچھی اور بری چیز کو جانتا ہے۔لیکن بہت سے لوگوں کے ارادے کی کمزوری پُر خطر لذت کوشی کا سبب بنتی ہے۔خواہشات کا طوفان روکنے کیلئے ارادے کی پختگی بہت ضروری ہے۔روزہ ارادے کی تقویت کیلئے بہترین عملی مشق ہے۔آدمی کا دیر تک کھانے پینے سے رکا رہنا اسے محنت، مشقت برداشت کرنے کا عادی بناتا ہے۔زندگی کوئی باغِ جنت نہیں ہے۔ بلکہ یہ ایک ایسا میدان ہے جس میں مقاصد کی تکمیل کیلئے پیہم مقابلہ جاری ہے۔اسمیں رکاوٹیں بھی پیش آتی ہیں۔اسمیں عمل پیہم اور جہد مسلسل کی ضرورت پڑتی ہے۔یہ چیز ارادے اور طاقت کے بغیر ممکن نہیں ہے۔ایسا ارادہ جو مشکلات کا بھرپور مقابلہ

کرے روزے میں قوتِ ارادی کا امتحان ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ ایک حقیقت ہے کہ بھوک اور پیاس کی شدت سے خواہش اور عقل کے درمیان ایک معرکہ برپا ہو جاتا ہے۔ اگر اس میں عقل کو فتح حاصل ہوتی ہے تو اس سے قوت ارادی کو تقویت ملتی ہے۔ جب لذت کوشی سے رکنے میں ارادہ قوی ہوتا ہے تو یہ مختلف میدانوں میں اپنی قوت و طاقت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ چنانچہ پرمشقت کام میں قوی رہتا ہے۔ نیز زندگی کی مسابقت میں بھی وہ قوی رہتا ہے۔

جرمنی کے سکالر ''جیہارڈٹ'' نے قوتِ ارادی پر ایک کتاب لکھی ہے اور انہوں نے روزے کو قوتِ ارادی پیدا کرنے کے لیے ایک بنیادی عمل قرار دیا ہے۔ اس کے ذریعے ابھرنے والی خواہشات پر قابو حاصل ہوتا ہے۔ نیز اس کی سالانہ تکرار سے ارادے کی کمزوری سے حفاظت ہوتی ہے۔ پختگی حاصل ہوتی ہے۔ انہوں نے ان لوگوں کی مثال دی جنہوں نے سگریٹ نوشی چھوڑی۔ لہٰذا اگر ڈاکٹر صاحبان صرف نشہ چھڑانے کیلئے بھی مریض کو روزہ رکھوائیں تو اس سے بڑے اچھے نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ کیونکہ اس سے تو سبھی لوگ آگاہ ہیں کہ عادی سگریٹ نوش بھی دن بھر میں تقریباً چودہ گھنٹے تو سگریٹ نہیں پیتا۔ اس طرح ایک ایسا ڈسپلن وجود پاتا ہے جس سے ہر قسم کے نشے سے جان چھڑائی جا سکتی ہے۔

(5) دوسروں کے دکھ درد کا احساس

معاشرے کا توازن اسی صورت میں قائم ہو سکتا ہے کہ جب اس کے افراد ایک دوسرے کے دکھ درد میں شریک ہوں۔ روزہ اس شرکت کا ایک اہم محرک ہے۔ روزے سے ہر فرد دوسرے کے احساس میں شریک ہوتا ہے۔ جب وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ ہر ایک اس کی مشقت میں شریک ہے تو وہ ان سب کو اپنے سے قریب محسوس کرتا ہے۔ ایک مالدار کو جب بھوک کی تلخی کا احساس ہوگا تو وہ اس غریب پڑوسی کے بارے میں سوچے گا جو اس تلخی کو غیر رمضان میں بھی برداشت کرتا ہے۔ اس طرح اس کی انسانیت بیدار ہوگی اور اس میں احسان کرنے کا جذبہ پیدا ہوگا۔ پھر جس کے ساتھ احسان کیا جائیگا تو وہ جذباتی طور سے اپنے محسن کا ممنون ہوگا۔ اسی لئے رمضان کو نیکی اور احسان کا مہینہ کہا جاتا ہے۔ چونکہ تمام

عبادتیں ایک کل کی حیثیت رکھتی ہیں۔اسی لئے روزہ دار خود بخود نماز اور زکوۃ وغیرہ میں لگ جاتا ہے۔کیونکہ ایک نیکی دوسری نیکی کا سبب بنتی ہے۔

(6) نفسیاتی امراض

روزے کے فائدے خالص نفسیاتی نوعیت کے عارضوں میں بھی حاصل ہوتے ہیں۔ اگر آپ نے کسی دن کھانے میں بد احتیاطی کی ہو تو آپ کو اس بات کا ضرور تجربہ ہوگا کہ خواب میں آپ کو پریشان کن چیزیں اور خوفناک مناظر نظر آتے ہیں۔کام کی طرف سے طبیعت اچاٹ ہونے لگتی ہے۔چنانچہ یہ اندازہ لگانا مشکل نہیں کہ روزہ نفسیاتی عوارض کو بھی دور کرتا ہے۔

اوہام وافکار، ہسٹیریا، مالیخولیا اور مراق جو بدن کے سمی مادوں کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں ان میں روزہ نہایت مفید ہے۔ان امراض میں غدود جن عوارض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کو روزہ دور کرتا ہے۔اور صحت بحال ہوتی ہے۔اسی طرح قولون کے مریضوں کو روزہ سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔اور الرجک کے بعض امراض میں بھی روزہ مفید ہے۔

وہ دیوانگی جو خون میں زہریلے مواد مل جانے سے پیدا ہو روزہ سے دور ہو جاتی ہے۔ کیونکہ روزہ خون کو صاف کر دیتا ہے۔اور جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔

(7) اعصابی نظام میں توازن

اس حقیقت کو پوری طرح سمجھ لینا چاہیے کہ روزے کے دوران چند لوگوں میں پیدا ہونے والا چڑ چڑا پن اور بے دلی کا اعصابی نظام سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔اس قسم کی صورتحال ان انسانوں کے اندر انانیت (EGOISTIC) یا طبیعت کی سختی کیوجہ سے ہوتی ہے۔اس کے برخلاف روزے کے دوران اعصابی نظام مکمل سکون اور آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔عبادت کی بجا آوری سے حاصل شدہ تسکین ہماری تمام کدورتوں اور غصے کو دور کر دیتی ہے۔

(8) تازگی کا احساس

رمضان المبارک میں روزہ کی حالت میں کچھ دن کے بعد انسان اپنے اوپر قابو پالیتا ہے۔ بھوک کی عادت کی تکلیف صرف چند دن ستاتی ہے۔ پھر اس کا عادی ہو جاتا ہے۔ وہ ہر روز اپنے آپ کو زیادہ سبک اور توانا پاتا ہے۔ اور زندگی کی نئی اور تازہ لہر اپنے بدن میں دوڑتی ہوئی محسوس کرتا ہے۔ پورے بدن کو روزے سے آرام ملتا ہے۔ فضلات کے اخراج سے تمام اعضاء کی حالت پہلے سے بہتر ہو جاتی ہے۔ حالانکہ روزے کے دوران فضلات کے اخراج کیلئے انہیں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ قلب کو تقویت ملتی ہے خون صاف ہو جاتا ہے۔ نگاہ اور دوسرے حواس میں نمایاں طور پر صفائی اور تیزی آجاتی ہے۔

(III) روحانی پاکیزگی

انسان نہ فرشتہ ہے اور نہ حیوان، بلکہ وہ دونوں کے بیچ کی ایک مخلوق ہے۔ اسمیں دونوں کی صفات رکھی گئی ہیں۔ یعنی اسمیں ملکوتی اور حیوانی دونوں صفات موجود ہیں۔ جس منصب کیلئے انسان کو پیدا کیا گیا ہے اس کیلئے نہ فرشتہ موزوں تھا نہ حیوان اور وہ منصب خلافت، امانت وعبادت ہے۔ جس ذات سے انسان کو خلافت کا فرض ملا ہے۔ انسان اس ذات سے مناسبت چاہتا ہے اور اسی طرح اس مقام سے بھی اس کو مناسبت ضروری ہے۔ جہاں اس کو رہ کر اس فرض کو انجام دینا ہے۔ چنانچہ ذاتِ الٰہی سے اس نے پاکی، بے نیازی، استغناء، رحم وکرم، ہمدردی وشفقت، صبر وتحمل، قوت وقہر، صفائی وپاکیزگی جیسی صفات کے اثرات قبول کیے ہیں اور ہمیشہ انسان نے ان صفات میں لذت محسوس کی ہے۔ اور ان صفات کے حاملین کو عزت کی نگاہ سے دیکھا ہے۔ اسی طرح دوسری چیز سے بھی انسان نے اثرات لیے ہیں۔ جیسے کھانے پینے کی خواہش، جنسی جذبہ، راحت طلبی، جدت پسندی، صنعت وحرفت وغیرہ اسطرح انسان روح اور جسم دونوں کا مجموعہ ہے۔ روح اُس کا منصب یاد دلاتی ہے۔ مادیت کے خلاف بغاوت پر اس کو اکساتی ہے اور دعوت دیتی ہے کہ کبھی کبھی

وہ خواہ سال میں ایک بار ہی کیوں نہ ہو کھانے پینے اور خواہشات کی پابندیاں اختیار کرے اور بھوک و پیاس کا مزہ چکھے اور اس لذت سے بھی آشنا ہو جو انواع و اقسام کے کھانوں میں بھی محسوس نہیں ہوتی۔

(1) روح کی غذا

یہ ایک دلچسپ صورتحال ہے جسے مادہ پرست ذہن نہیں سمجھ سکتا۔ جسم کی غذا لحمیات، روغنیات، حیاتین، نشاستہ، شکر وغیرہ پر مشتمل گوشت، مچھلی انڈہ، روٹی چاول دودھ اور سبزی پھل وغیرہ کی شکل میں ہوتی ہے۔ جس سے وہ اپنی ضرورت کے مطابق اور بعض اوقات زیادہ کھا کر زائد از ضرورت توانائی حاصل کرتا ہے۔ اور پرورش پاتا ہے۔ گویا جسم کی خوراک یہ سب کچھ کھانا اور خوب ٹھونس ٹھونس کر کھانا ہے لیکن اس کے برعکس روح کی خوراک نہ کھانا بلکہ بالکل نہ کھانا ہے۔ دوسرے لفظوں میں روزہ رکھنا یا بھوکا رہنا ہے۔ گویا ''بھوک کا روزہ'' روح کی غذا ہے۔ بھوک کی مدت جتنی لمبی ہوتی ہے۔ روح کیلئے وہ خوراک اتنی ہی زیادہ طاقتور ہوتی ہے۔ بظاہر یہ بڑی عجیب سی بات لگتی ہے لیکن حقیقت یہی ہے کہ بھوک روحانی اور نورانی خوراک ہے۔ کیونکہ مادی خوراک سے مادی قوت پیدا ہوتی ہے جو شہوانی نشے اور خمار کی شکل میں رگ رگ میں دوڑ جاتی ہے۔ اور انسان کو بندۂ ہوس بنا دیتی ہے۔ وہ تسکینِ ہوس کیلئے ایسی بے ہودہ تدبیریں سوچنے اور وحشیانہ حرکتیں کرنے لگتا ہے۔ جو واہیات، مکروہ اور اخلاق سوز ہی نہیں بلکہ خلافِ انسانیت بھی ہوتی ہیں۔ اس کے برعکس بھوک سے جسم نڈھال ہو جاتا ہے۔ کوئی شہوت انگیز قوت جنم نہیں لیتی اور نہ ہی طبیعت پر کوئی خمار طاری ہوتا ہے۔ جسم ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے۔ اور اس پر کسل مندی اور تھکاوٹ طاری ہو جاتی ہے۔ وہ نقاہت، ناتوانی اور انتہائی کمزوری محسوس کرتا ہے اور گناہ کیلئے دل میں کوئی امنگ اور جذبہ نہیں پاتا۔ یہی کیفیت وہ خوراک ہے جو روح کو تازگی اور توانائی بخشتی ہے۔ اور اسے قوت و طاقت کا پہاڑ اور عظمت کا آسمان بنا دیتی ہے۔ اس بھوک کا دورانیہ جتنا لمبا ہو اسی قدر یہ خوراک بھی زیادہ اعجازی اثر کی حامل

(HIGHPOTENCY) اور قوی ہو جاتی ہے۔

(2) روح کی تسکین

انبیاء کرام علیہ السلام نے انسانیت کو ہلاکت سے بچانے کی سعی فرمائی۔ خواہشات کی افسردگی سے انسان کو پاک کیا۔ اور اس کو مقصد زندگی کے ادا کرنے کیلئے تیار کیا۔ عبادات اور ولایت جیسے کمالات سے اس کو آراستہ کیا اور خلافت کے عظیم مشن کی تکمیل کے قابل بنایا۔ یہ کام نہ فرشتے سے ہو سکتا تھا نہ حیوان سے۔ اس کیلئے ہر سال روزہ کا انتظام کیا گیا۔ تا کہ مادہ ومعدہ کی پرستش میں کمی ہو اور اس کے اندر ایمان اور روحانیت داخل ہو سکے تا کہ وہ نفس کی ترغیبات اور پرخوری کے مقاصد کا مقابلہ کر سکے اور اس کو قلب و روح کی تسکین کی وہ نئی لذت حاصل ہو جو انواع و اقسام کے کھانوں کی لذت سے بلند و دائمی ہے۔ روزہ کا مقصد یہ ہے کہ آدمی اخلاق الٰہیہ میں سے حمدیت کا پرتو اپنے اندر پیدا کرے اور خواہشات سے دست بردار ہو جائے۔ اس کی شہوانی قوتوں میں اعتدال آئے اور انسان میں مسکینوں اور نان شبینہ کے محتاجوں کی بھوک و پیاس کا احساس پیدا ہو اور وہ شیطان کے راستوں کو اپنے اوپر تنگ کر دے اور خود کو ایسی حرکتوں کے کرنے سے روک دے جن میں اس کی دنیا و آخرت دونوں کا نقصان ہے۔

(3) وصول الی اللہ

نکاح کی استطاعت نہ رکھنے والوں کو روزہ کی ہدایت کی گئی ہے۔ روزہ اس کا تریاق ہے۔ زیادہ کھانا پینا، زیادہ میل جول، حد سے زائد گفتگو، ایسی چیزیں ہیں کہ انسان اللہ سے منقطع ہو کر راستوں میں بھٹکتا ہے۔ ان تمام امور کی وجہ سے رحمتِ الٰہی کا تقاضا تھا کہ اپنے بندوں پر روزہ فرض کرے تا کہ خواہشات کا فضلہ زائل ہو انسان پاک وصاف ہو کر وصول الی اللہ سے محروم نہ ہو۔

(4) روزے کا اصلی مقصد

اسلامی معاشرہ میں روزہ کی اجتماعی حیثیت اور اس کے رواج کیوجہ سے اس بات کا اندیشہ تھا کہ یہ ایک رسم بن کر نہ رہ جائے اور بہت سارے لوگوں کی ملامت سے بچنے کیلئے مجبور ہو کر یا بہت سارے طبی یا ظاہری فوائد کیلئے روزہ نہ رکھنے لگیں۔ اس لیے دور رس نگاہ نبوت نے اس کا پہلے ہی سے بندوبست کر دیا۔ اور فرمایا: شریعت نے صرف روزہ کی ظاہری شکل کو ہی کافی نہیں سمجھا بلکہ اس کی حقیقت اور روح کیطرف بھی توجہ دی۔ محرمات کے علاوہ ہر اس چیز کو روزہ میں ممنوع قرار دیا ہے۔ جو روزہ کو نقصان پہنچاتی ہو۔ ارشاد نبوی ﷺ ''تم میں سے کوئی روزہ سے ہو تو نہ بدکلامی و فضول گوئی کرے، نہ شور و شر کرے۔ اور اگر کوئی اس کو گالی دے اور لڑنے جھگڑنے پر آمادہ ہو تو کہہ دے کہ میں روزہ سے ہوں۔ اور یہ بھی فرمایا کہ جس نے جھوٹ بولنا اور اس پر عمل کرنا نہ چھوڑا تو اللہ تعالیٰ کو اس کی کوئی حاجت نہیں کہ وہ اپنا کھانا پینا چھوڑ دے جو روزہ تقویٰ اور روح کی پاکی سے خالی ہو وہ ایک ایسا جسم ہے جس میں روح نہیں۔ ارشاد نبوی ﷺ ہے۔ کتنے روزہ دار ہیں کہ ان کو روزہ سے سوائے بھوک و پیاس کے کچھ ہاتھ نہیں آتا اور کتنے ایسے عبادت گزار ہیں جن کو اپنے قیام میں شب بیداری کے سوا کچھ ملتا نہیں۔ اور فرمایا کہ روزہ ڈھال ہے۔ جب تک کہ اس کو پھاڑا نہ جائے۔

(5) روزہ اللہ کے لیے

روزہ ایسی عبادت ہے جس کا گواہ خود پروردگارِ کائنات ہوتا ہے۔ اکثر عبادات میں ریاکاری اور دکھاوے کا امکان رہتا ہے۔ لیکن روزہ میں ریا کا کوئی امکان نہیں مجمع اور تنہائی ہر حال میں روزہ دار روزہ دار ہوتا ہے۔ روزہ اخلاص عمل کا اعلیٰ ترین نمونہ ہے۔ یہ صرف رضائے مولیٰ کی خاطر رکھا جاتا ہے۔

(i) یہ انسان کو سچی محبت و اخلاص کا درس دیتا ہے۔ جب کوئی شخص روزہ رکھتا ہے تو اس کا

دل خدا کی سچی محبت سے معمور ہوتا ہے۔ اور جو لوگ خدا سے حقیقی محبت رکھتے ہیں وہ بخوبی جانتے ہیں کہ محبت اور اخلاص کیا چیز ہوتی ہے۔

(ii) روزہ، روزہ دار میں توکل اور زندگی میں اچھی امیدوں کے پیدا کرنے کے مزاج کو پروان چڑھاتا ہے۔ چونکہ جب وہ روزہ رکھتا ہے تو خدا کی خوشنودی و رحمت کا امید وار ہوا کرتا ہے۔

(iii) روزہ انسان کو خدا کی بندگی، سچی لگن اور قربِ الٰہی کی طرف مائل کرتا ہے۔ کیونکہ روزہ خدا کیلئے ہے اور اسی ذات کیلئے مخصوص ہے۔

(iv) روزہ انسان میں بیداری اور روشن ضمیری پیدا کرتا ہے۔ کیونکہ روزہ دار اپنے روزہ کے ظاہر و باطن میں یکساں رہتا ہے۔ ظاہر میں اس پر کوئی قوت اس عمل کیلئے مجبور نہیں کرسکتی۔ یہ محض خدا کی خوشنودی کیلئے روزہ رکھتا ہے۔ اور اپنے ضمیر کی تسکین کیلئے روزہ کا پابند رہتا ہے اور انسانی ضمیر کی تربیّت و اصلاح کا اس سے بہتر طریقہ وجود میں نہ آسکا۔

(v) روزہ انسان کو صبر اور بے لوثی کی تعلیم دیتا ہے۔ چونکہ جب انسان روزہ رکھتا ہے تو اسے روزہ کی تکلیف اور غذا سے محرومی کو نہ صرف برداشت کرنا پڑتا ہے بلکہ اس پر صبر بھی کرنا پڑتا ہے۔ یوں تو یہ محرومیاں عارضی ہیں لیکن بلا شبہ یہ تجربہ اس بات کا احساس دلاتا ہے کہ دیگر انسانوں پر کیا گزرتی ہوگی۔ جس کا اسے احساس ہو رہا ہے۔

(vi) روزہ انسان کو اعتدال پسندی اور اپنی دلی خواہشات کو قابو میں رکھنے والا بناتا ہے۔ اور اس کے جذبات کو قابو میں رکھتا ہے۔ ایک ایسے انسان کی تخلیق کرتا ہے جس کا تشخص اور کردار ہوتا ہے۔ جس کی ایک خاص مرضی اور قوتِ ارادی ہوتی ہے۔

(vii) روزے سے انسان پر وہ کیفیت طاری ہوتی ہے۔ جو اس کے دل و دماغ پر اور اس کی فکر پر چھا جاتی ہے۔ اور اس کیلئے ایک ہلکے، پھلکے جسم کے بنانے میں مدد دیتی ہے۔ تا کہ وہ باعمل اور متحرک ہوسکے۔ یہ سب پیٹ کو خالی رکھنے سے ہی ممکن ہے۔

(viii) روزہ انسان کو ایسا ہنر سکھاتا ہے جس سے وہ ہر مسئلہ میں کامل ہم آہنگی سیکھ لیتا ہے۔ اس طرح سے روزہ دار با آسانی اسی روزمرہ کی زندگی میں ایک تبدیلی پا لیتا ہے۔ اور قدرتی طور پر ایک نئے دستور پر عمل پیرا ہو کر باعمل ہو جاتا ہے۔

(6) کل وقتی روحانیت

نمازی اللہ تعالیٰ کے حضور میں عاجزی وانکساری کے عالم میں کھڑا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ سے سرگوشی کرتا ہے۔ اور اس سے انتہائی قربت محسوس کرتا ہے۔ جب نماز سے فارغ ہو کر اپنے کاموں میں مصروف ہوتا ہے تو وہ اس روحانی کیفیت سے رفتہ رفتہ غافل ہونے لگتا ہے۔ اسے ہمہ وقت اللہ تعالیٰ سے براہِ راست تعلق کی بھی ضرورت ہے۔ یہ ہمہ وقتی روحانیت نماز کے مختصر لمحات میں حاصل کرنا قدرے دشوار ہے جبکہ روزے میں آسان ہے۔ چنانچہ اگر نماز میں جز وقتی روحانیت ہے تو روزے میں کل وقتی روحانیت ہے (یاد رہے کہ دن کے مختلف اوقات میں نماز کی کم از کم پانچ مرتبہ تکرار سے روحانی کیفیت کو برقرار رکھا جا سکتا ہے)۔ روزہ دار ہر وقت عبادت میں ہے۔ خواہ وہ کام کر رہا ہو یا روزی کما رہا ہو۔ وہ امتثالِ اوامر اور اجتنابِ نواہی کو عملی جامہ پہنائے ہوئے ہے۔ کیونکہ وہ نیکی کی رغبت اور برائی سے بچنے کا پابند ہوتا ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَنَبِیِّكَ وَرَسُوْلِكَ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِهٖ وَاَزْوَاجِهٖ وَذُرِّیَّتِهٖ وَسَلِّمْ عَدَدَ خَلْقِكَ وَرِضٰی نَفْسِكَ وَزِنَةَ عَرْشِكَ وَمِدَادَ كَلِمٰتِكَ ۔

کتابیات

الترغیب والترہیب
امام حافظ زکی الدین عبدالعظیم المنذری رحمۃ اللہ علیہ

حدیث نبوی ﷺ اور علم النفس
محمد عثمان نجاتی

نماز کی سب سے بڑی کتاب
سید نذیر الحق

اسلام اور میڈیکل سائنس
ڈاکٹر کلیم سید قدرت اللہ قادری

عباداتِ نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات
محمد انور بن اختر

جَزَى اللهُ عَنَّا مُحَمَّدًا بِمَا هُوَ اَهْلُهٗ

باب سوم

ذکر جلی (لسانی)

اور جدید سائنس

طبّی، نفسیاتی اور روحانی اثرات

اُدۡعُ اِلٰی سَبِیۡلِ رَبِّکَ بِالۡحِکۡمَۃِ وَ الۡمَوۡعِظَۃِ الۡحَسَنَۃِ

''لوگوں کو اپنے رب کے راستے کی طرف حکمت اور نصیحت کے ساتھ اچھے طریقے سے دعوت دیجیے۔''

حصہ اوّل

فضیلت ذکر

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

یٰۤاَیُّهَا الَّذِیۡنَ اٰمَنُوۡا لَا تُلۡهِكُمۡ اَمۡوَالُكُمۡ وَ لَاۤ اَوۡلَادُكُمۡ عَنۡ ذِكۡرِ اللّٰهِ ۚ وَ مَنۡ یَّفۡعَلۡ ذٰلِكَ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الۡخٰسِرُوۡنَ ﴿۹﴾ (المنافقون:۹)

''اے ایمان والو! تمہارے مال اور تمہاری اولاد تمہیں اللہ کی یاد سے غافل نہ کرنے پائیں اور جو غافل ہو گئے وہ گھاٹے میں رہیں گے۔''

تشریح:......اس آیۂ کریمہ میں مسلمانوں کو خبردار کیا گیا ہے کہ وہ دنیا کی محبت میں بالکل مدہوش نہ ہو جائیں، کیونکہ دنیا کی دو بڑی چیزیں ہیں جو انسان کو اللہ کے ذکر سے غافل کرتی ہیں، مال اور اولاد۔ اسی لیے ان دونوں کا نام لیا گیا اور اس سے مراد متاعِ دین بھی ہے۔ یہاں ذکر سے مراد بعض مفسرین کرام نے پورا دین لی ہے۔

خلاصہ یہ ہے کہ اس دنیاوی معیشت کے سامان میں صرف اسی قدر مشغول رہنے کی اجازت ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے ذکر اور اللہ کے حکم کی پیروی سے انسان کو غافل نہ کردے اور دنیا کی محبت میں مبتلا ہو کر فرض اور واجب کی ادائیگی میں کوتاہی نہ کرنے لگے، اور نہ ہی حرام اور مکروہات میں مبتلا ہو اور جو ایسا کرے ان کے بارے میں ہے کہ'' یہی لوگ

خسارے میں پڑنے والے ہیں۔'' کیونکہ انہوں نے آخرت کی بہت بڑی اور ہمیشہ رہنے والی نعمتوں کے بدلے میں دنیا کی حقیر اور فانی نعمتوں کو اختیار کیا اور اس سے بڑھ کر اور خسارہ کیا ہوگا۔

چنانچہ حضرت ابو الدرداء رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''کیا میں تم کو وہ عمل بتاؤں جو تمہارے اعمال میں بہتر اور تمہارے مالک کی نگاہ میں پاکیزہ تر ہے اور تمہارے درجوں کو دوسرے تمام اعمال سے زیادہ بلند کرنے والا ہے اور راہِ خدا میں سونا اور چاندی خرچ کرنے سے بھی زیادہ اس میں خیر ہے۔ اور اس جہاد سے بھی زیادہ تمہارے لیے اس میں خیر ہے جس میں تم اپنے دشمنوں اور خدا کے دشمنوں کو موت کے گھاٹ اُتارو اور وہ تمہیں ذبح کریں اور شہید کریں؟'' صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے عرض کیا: یا رسول اللہ ﷺ! ایسا قیمتی عمل ضرور بتائیے! آپ ﷺ نے فرمایا: وہ اللہ کا ذکر ہے۔'' (مسند احمد، جامع ترمذی، سنن ابن ماجہ)

یعنی اللہ کا ذکر بہت بڑی بات ہے اور اللہ کی خوشنودی اور قرب حاصل کرنے کا سب سے قریبی ذریعہ ہے۔ اور دوسرے تمام اعمال سے بہتر اور بالاتر ہے۔ جیسا کہ قرآنِ مجید فرقانِ حمید میں ارشادِ ربانی ہے:

وَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ ؕ (العنکبوت:۴۵)

''اور اللہ کا ذکر بہت بڑا ہے۔''

یہاں ''ذکر اللہ'' کا یہ مفہوم بھی ہو سکتا ہے کہ بندے جو اللہ کا ذکر نماز کی صورت میں یا نماز کے علاوہ کرتے ہیں وہ بڑی نعمت ہے اور یہ معانی بھی ہو سکتے ہیں کہ بندے جب اللہ کا ذکر کرتے ہیں تو اللہ رب العزت کا وعدہ ہے کہ وہ اپنے ذاکر بندوں کا ذکر فرشتوں کے مجمع میں کرتے ہیں۔ لہٰذا فرمانِ الٰہی ہے:

فَاذْكُرُوْنِيْٓ اَذْكُرْكُمْ (البقرہ:۱۵۲)

"پس تم میرا ذکر کرو میں تمہارا ذکر کروں گا۔"

معلوم ہوا کہ ذکرِ الٰہی چاہے نماز کی صورت میں ہو یا نماز کے علاوہ، بہت بڑی نعمت ہے اور انتہائی شرف کی بات ہے کیونکہ انسان کا ہر عمل اللہ کی توفیق سے ممکن ہے اور جسے ہر وقت ذکر اللہ کی توفیق مل جائے (حالانکہ شیطان ہر وقت اسے دنیاوی کاموں میں مصروف رکھنے کی کوشش کرتا ہے) تو اس بندے پر فرشتے بھی رشک کرنے لگتے ہیں اور اس کی بلندیٔ درجات کے لیے دعا گو رہتے ہیں۔ لہٰذا:

ایں سعادت بزورِ بازو نیست
تا نہ بخشد خدائے بخشندہ

"یہ سعادت کسی کے اپنے بس میں نہیں ہے، جب تک کہ اللہ جو عطا کرنے والا ہے، عطا نہ کرے۔"

قرآن پاک میں ذکر کرنے بلکہ کثرت سے ذکر کرنے کی بار بار تلقین کی گئی ہے، اسی طرح فضیلتِ ذکر کے باب میں بہت سی روایات نقل کی گئی ہیں، لہٰذا ہم بھی اہمیت وفضیلت ذکر اُجاگر کرنے کے لیے پہلے چند آیات پھر چند احادیث کا حوالہ دیتے ہیں۔

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلٰوةَ فَاذْكُرُوا اللّٰهَ قِيٰمًا وَّقُعُوْدًا وَّعَلٰى جُنُوْبِكُمْ

(النساء: ۱۰۳)

"پھر جب تم نماز پوری کر چکو تو اللہ کی یاد میں مشغول ہو جاؤ، کھڑے بھی بیٹھے بھی اور لیٹے بھی۔"

وَاذْكُرْ رَّبَّكَ فِيْ نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَّخِيْفَةً وَّدُوْنَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْاٰصَالِ وَلَا تَكُنْ مِّنَ الْغٰفِلِيْنَ ﴿۲۰۵﴾ (الاعراف: ۲۰۵)

"اور اپنے رب کی یاد کیا کر اپنے دل میں اور ذرا دھیمی آواز سے بھی، اس حالت میں کہ عاجزی بھی ہو اور اللہ کا خوف بھی ہو (ہمیشہ) صبح کو بھی اور

شام کو بھی، اور غافلین میں سے نہ ہو۔''

﴿وَالذّٰكِرِيْنَ اللّٰهَ كَثِيْرًا وَّ الذّٰكِرٰتِ اَعَدَّ اللّٰهُ لَهُمْ مَّغْفِرَةً وَّ اَجْرًا عَظِيْمًا﴾ (فاطر:۳۵)

''اور بکثرت اللہ کا ذکر کرنے والے مرد اور اللہ کا ذکر کرنے والی عورتیں ان سب کے لیے اللہ تعالیٰ نے مغفرت اور اجر عظیم تیار کر رکھا ہے۔''

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اذْكُرُوا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا ۝۴۱ وَّ سَبِّحُوْهُ بُكْرَةً وَّ اَصِيْلًا ۝۴۲ (الاحزاب:۴۱,۴۲)

''اے ایمان والو! تم اللہ تعالیٰ کا خوب کثرت سے ذکر کیا کرو اور صبح شام اس کی تسبیح کرتے رہو۔''

حدیث:...... حضورِ اقدس ﷺ کا ارشاد ہے کہ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں کہ میں بندہ کے ساتھ ویسا ہی معاملہ کرتا ہوں جیسا کہ وہ میرے ساتھ گمان رکھتا ہے اور جب وہ مجھے یاد رکھتا ہے تو میں اس کے ساتھ ہوتا ہوں، پس اگر وہ مجھے اپنے دل میں یاد کرتا ہے تو میں بھی اس کو اپنے دل میں یاد کرتا ہوں اور اگر وہ میرا ذکر مجمع میں کرتا ہے تو میں اس مجمع سے بہتر یعنی فرشتوں کے مجمع میں (جو معصوم اور بے گناہ ہیں) تذکرہ کرتا ہوں۔ اور اگر بندہ میری طرف ایک بالشت متوجہ ہوتا ہے تو میں ایک ہاتھ اس کی طرف متوجہ ہوتا ہوں اور اگر وہ ایک ہاتھ بڑھتا ہے تو میں دو ہاتھ ادھر متوجہ ہوتا ہوں، اور اگر وہ میری طرف چل کر آتا ہے تو میں اس کی طرف دوڑ کر آتا ہوں۔'' (بخاری و مسلم، ترمذی)

حدیث:...... حضورِ اقدس ﷺ کا ارشاد ہے کہ بہت سے لوگ ایسے ہیں کہ دنیا میں نرم نرم بستروں پر اللہ تعالیٰ جل شانہ کا ذکر کرتے ہیں جس کی وجہ سے حق تعالیٰ جل شانہ جنت کے اعلیٰ درجوں میں ان کو پہنچا دیتا ہے۔ (ابن حبان)

حدیث:...... حضورِ اقدس ﷺ کا ارشاد ہے کہ جو شخص اللہ کا ذکر کرتا ہے اور جو

نہیں کرتا ان دونوں کی مثال زندہ اور مردہ کی سی ہے کہ ذکر کرنے والا زندہ ہے اور ذکر نہ کرنے والا مردہ ہے۔ (بخاری، مسلم بیہقی)

حدیث:...... نبی اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ اللہ کے ذکر سے بڑھ کر کسی آدمی کا کوئی عمل عذابِ قبر سے نجات دلانے والا نہیں ہے۔ (احمد)

ضرورت واہمیت ذکر

حضور نبی کریم رؤف ورحیم ﷺ نے فرمایا کہ جسم انسانی میں گوشت کا ایک ٹکڑا ہے اگر وہ ٹھیک ہو گیا تو سارا جسم درست ہو گیا اور اگر وہ بگڑا تو سارا جسم بگڑا سنو! وہ قلب ہے۔
(صحیح بخاری، صحیح مسلم، بیہقی)

اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر سارے بدن کو درست کرنا ہو تو ضروری ہے کہ قلب کو درست کیا جائے اب اس سے پہلے کہ قلب کو درست کرنے کا کوئی طریقہ اپنایا جائے آیئے پہلے یہ سمجھیں کہ آخر یہ قلب بگڑتا کس طرح ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: کہ مومن جب گناہ کرتا ہے تو اس کے دل پہ سیاہ داغ لگ جاتا ہے اگر توبہ کرے اور معافی مانگ لے تو اس کا دل صَیقل ہو جاتا ہے (یعنی صاف شفاف ہو جاتا ہے) اور اگر گناہ زیادہ کرے تو سیاہی زیادہ ہو جاتی ہے۔ حتیٰ کہ دل پر چھا جاتی ہے۔ یہ ہی وہ زنگ ہے جس کا رب تعالیٰ نے (قرآن پاک میں) ذکر فرمایا ہے۔

كَلَّا بَلْ ۜ رَانَ عَلٰى قُلُوْبِهِمْ مَّا كَانُوْا يَكْسِبُوْنَ ﴿۱۴﴾ (المطففین: ۱۴)

"(یعنی) ان کے اعمال نے ان کے دلوں پر زنگ لگا دی۔"

نتیجہ یہ نکلا کہ قلب کے بگڑنے اور سیاہ ہونے کی وجہ ہمارے گناہ ہیں اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بگڑے ہوئے اور سیاہ دلوں کو درست کرنے اور چمکانے کے لیے کیا کیا

جائے؟ قرآن پاک میں ارشاد ربانی ہے:

يَاأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ (یونس: ۵۷)

''اے لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے نصیحت آئی اور دلوں کی صحت اور ہدایت اور رحمت ایمان والوں کے لیے۔''

اسی حوالے سے حضرت عبداللہ ابن عمر رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: کہ ہر چیز کی صیقل (صاف کرنے والی ایک چیز) ہے اور دلوں کی صیقل اللہ کا ذکر ہے اور کوئی چیز اللہ کے ذکر سے بڑھ کر عذاب الٰہی سے نجات نہیں دیتی۔ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے دریافت فرمایا کہ اللہ کی راہ میں جہاد کرنا بھی نہیں، فرمایا بلکہ یہ بھی نہیں کہ غازی اپنی تلوار سے کفار کو مارے حتیٰ کہ تلوار ٹوٹ جائے۔'' (بیہقی، فی دعوات کبیر)

یعنی مختصر طور پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ جسم کا دارومدار قلب پر ہے اگر یہ بگڑ جائے تو سارا جسم بگڑ جاتا ہے اور اگر یہ درست ہو جائے تو سارا جسم درست ہو جاتا ہے دوسرے یہ کہ قلب کے بگڑنے اور سیاہ ہونے کی وجہ ہمارے گناہ ہیں۔ تیسرے یہ کہ اگر قلب کو درست کرنا اور صاف کرنا ہو تو توبہ کرنی چاہیے اور ذکر کرنا چاہیے۔

یہ بات ہم سب کو خوب سمجھ لینی چاہیے کہ تمام عبادات کا بنیادی مقصد قرب و رضائے الٰہی ہے اور یہ قربِ الٰہی، قربِ رسول اللہ ﷺ کے بغیر نہیں مل سکتا اور قربِ رسول اللہ ﷺ اتباع رسول اللہ ﷺ کے بغیر نہیں مل سکتا۔

اور اسی اتباع رسول اللہ ﷺ یعنی رسول پاک صاحب لولاک ﷺ کی سنت مطہرہ پر عمل کے لیے ذکر ہماری ہمت چست کر دیتا ہے۔ ذکر کی بدولت دل گداز (نرم) ہو جاتا ہے دل میں اللہ کا خوف پیدا ہوتا ہے اور انسان میں ذکر کی برکت سے اتنی قوت ارادی

پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ خود بخود گناہوں سے کنارہ کش ہونے لگتا ہے اور نماز روزہ اور دوسرے فرائض و واجبات کی طرف راغب ہونے لگتا ہے اور یہ بات عملی طور پر مشاہدے میں بھی آئی ہے کہ بھرپور توجہ اور کچھ عرصہ تسلسل کے ساتھ ذکر کرنے والے رفتہ رفتہ اور خود بخود فرائض و واجبات کی ادائیگی میں پابندی اختیار کرنے لگے اور پھر بالآخر سختی سے کاربند ہو گئے۔

یہاں ایک بات خاص طور پر ذہن میں رہے کہ آئندہ صفحات میں دی گئی طبی نفسیاتی یا روحانی تشریحات سے یہ ہرگز نہ سمجھا جائے کہ ہم احکام الٰہیہ کو خدانخواستہ عقلی اور فکری دلائل پر پرکھنے کی کوشش کر رہے ہیں بلکہ ان کا مقصد صرف اور صرف علم حاصل کرنا، عمل کی ترغیب، ایمان کی پختگی میں اضافہ کرنا ہے تاکہ ہمارے اعمال میں اخلاص کے ساتھ ساتھ یقین کی قوت بھی شامل ہو جائے اور اس کے علاوہ عوام یہ بھی جان لیں کہ احکام الٰہیہ پر عمل کرنے سے نہ صرف ہماری آخرت سنورتی ہے بلکہ اس سے ہمیں بے شمار دنیاوی خیر اور خوبیاں بھی حاصل ہوتی ہیں کہ جن کا ہمیں اکثر اوقات شعور بھی نہیں ہوتا بلکہ ہم اکثر عبادات و اطاعات کو چار و ناچار محض ثواب حاصل کرنے کی نیت سے اپناتے ہیں حالانکہ ہم سب جانتے ہیں کہ اسلام دین فطرت ہے لہٰذا شریعت کی حدود میں رہتے ہوئے نیک نیتی پر مبنی کوئی بھی عمل دنیاوی اور اخروی حکمتوں سے ہرگز ہرگز خالی نہیں بلکہ اگر ہم احکامات الٰہیہ پر اخروی نجات کے علاوہ صرف دنیوی نقطۂ نظر سے ہی غور کریں تو ہمیں یہ سمجھنے میں بالکل کوئی دشواری نہیں ہوگی کہ جہاں پر تمام قسم کی علمی، عملی، عقلی، نفسیاتی، روحانی، طبی اور سائنسی تحقیقات، تشریحات اور تفصیلات گھٹنے ٹیک دیتی ہیں وہاں سے احکامات الٰہیہ کی حکمتوں اور منفعتوں کا ابھی آغاز ہوتا ہے اور آئندہ صفحات میں پیش کی گئی تحقیقات کا مطالعہ کر لینے کے بعد آپ کے اس احساس کو اور بھی تقویت ملے گی۔

ذکر اور ارتکازِ توجہ

ارشادِ ربانی ہے:

اَلَمْ يَاْنِ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اَنْ تَخْشَعَ قُلُوْبُهُمْ لِذِكْرِ اللّٰهِ (الحدید:١٦)

''کیا ایمان والوں کو ابھی وہ وقت نہ آیا کہ اُن کے دل جھک جائیں اللہ کی یاد میں''۔

''صحیح بخاری'' اور ''صحیح مسلم'' میں حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ تعالیٰ عنہ اور ان کے علاوہ ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے بھی روایت کی گئی ہے کہ:

''حضور نبی کریم، رؤف و رحیم ﷺ نے فرمایا: ''احسان'' یہ ہے کہ تم اللہ کی عبادت و بندگی اس طرح کرو گویا کہ تم اسے دیکھ رہے ہو، اگر تم اسے نہیں دیکھ رہے تو وہ تو تمہیں دیکھ رہا ہے۔'' (یہ ایک طویل حدیث ہے جس کا کچھ حصہ یہاں نقل کیا گیا ہے۔)

یعنی آپ اپنی عبادت و بندگی اور ذکر و فکر کے دوران اپنا خیال اس طرح لگائے رکھیں کہ ''جیسے آپ اللہ تعالیٰ کو دیکھ رہے ہیں، وگرنہ اللہ تعالیٰ تو آپ کو دیکھ ہی رہا ہے اور جب آپ اپنی توجہ اس نکتے پر مرکوز کر دیتے ہیں تو اس ارتکازِ توجہ کی بدولت آپ کو بے شمار ظاہری و باطنی اور روحانی و جسمانی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ عباداتِ الٰہیہ میں اس کی ایک بہترین مثال نماز ہے۔ جیسا کہ ارشادِ ربانی ہے:

وَ اَقِمِ الصَّلٰوةَ لِذِكْرِيْ ﴿۱۴﴾ (طٰہٰ:۱۴)

''اور میری یاد کے لیے نماز قائم کرو۔''

نماز آپ جس قدر اہتمام اور خشوع و خضوع کے ساتھ پڑھیں گے اسی قدر یہ آپ کے لیے روحانی فیوض و برکات کے ساتھ ساتھ جسمانی فوائد و ثمرات کی بھی ضامن ہے،

نماز میں اسی ارتکازِ توجہ اور ذوق وشوق کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ:

شوق تیرا اگر نہ ہو میری نماز کا امام
میرا قیام بھی حجاب ، میرا سجود بھی حجاب

ارتکازِ توجہ اور علم نفسیات

عام اندازہ ہے کہ ساٹھ سیکنڈ (ایک منٹ) میں واضح خیالات کی تقریباً ایک سو بیس (۱۲۰) لہریں ذہن کی سطح سے گزرتی ہیں، ارتکازِ توجہ کا مطلب یہ ہے کہ ان ایک سو بیس (۱۲۰) خیالات کے انبار میں سے کسی ایک خیال کو چُن کر اپنی تمام تر توجہ اس خیال پر مرکوز کر دی جائے اور یہ کام انتہائی مشکل ہے کیونکہ ہم جیسے ہی کسی ایک خیال پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں تو ذہن فوراً جوابی حملہ کرتا ہے، جس کے نتیجے میں لاشعوری مزاحمت شروع ہو جاتی ہے اور توجہ منتشر ہو جاتی ہے۔ لہٰذا شعوری کوشش کی بدولت ہم دوبارہ پہلے والے خیال پر توجہ مرکوز کرتے ہیں اور یہ سلسلہ یونہی چلتا رہتا ہے، کچھ عرصے کی مسلسل محنت کے بعد رفتہ رفتہ لاشعوری مزاحمت کمزور پڑنے لگتی ہے اور انسان ایک نکتے پر اپنی توجہ مرکوز کرنے میں کامیاب ہونے لگتا ہے، علمِ نفسیات کی رُو سے اس کو ''ارتکازِ توجہ'' یا ''تنظیم خیال'' کی مشق کہا جاتا ہے، جو ہمارے جسم، روح اور نفس پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے اور ان مثبت اثرات کو سمجھنے کے لیے دو اعصابی نظام کا مطالعہ ضروری ہے۔

(الف) دماغی نخاعی نظام (Cerebro Spinal System)

یہ نظام انسانی ارادے کے تحت چلتا ہے۔ مثال کے طور پر ان سطور کے لکھنے کے لیے قلم پکڑنا، قلم میں روشنائی بھرنا، کاغذ لینا، لکھنا وغیرہ ہر وہ کام جسے میں اپنی مرضی سے

کروں یا دوسرے لفظوں میں ارادے کی وہ قوت جس سے ہم مختلف اُمور سرانجام دیتے ہیں یہ سب دماغی نخاعی نظام کے زیرِ اثر ہوتا ہے۔ جب کہ علم نفسیات کی رُو سے ارتکازِ توجہ یا تنظیمِ خیال کی مشق کا ایک اہم مقصد انسان کی اسی قوتِ ارادی کو اُجاگر کرنا بھی ہوتا ہے کیونکہ انسان کی عظمت اس کی قوتِ ارادی میں پوشیدہ ہے۔ انسانی ارادہ فاتحِ کائنات بھی ہے، اور معمارِ حیات بھی۔ اس لیے کسی کہنے والے نے کیا خوب کہا ہے:

" Man is not the creation of circumstances, But the circumstances are the creation of man."

''انسان حالات کی پیداوار نہیں ہے، بلکہ حالات انسان کی تخلیق ہیں۔''

یعنی انسان اگر چاہے تو اپنی قوتِ ارادی کی بدولت ایک حد تک حالات کا دھارا بدل سکتا ہے، اور اگر ہم غور کریں تو معلوم ہوگا کہ ہماری اکثر ذہنی اُلجھنوں، پریشانیوں اور روحانی گتھیوں کی تہہ میں صرف ارادے کی کمزوری کارفرما ہوتی ہے، ہم اپنے وحشی بے روک اور پرشور جذبات پر صرف قوتِ ارادی کی بدولت قابو پا سکتے ہیں۔ ارتکازِ توجہ کی مشق ''دماغی نخاعی نظام'' کے تحت اسی قوت ارادی کو مضبوط کرتی ہے۔ جس کی بدولت ہم اچھائی کو اپنانے اور برائی سے بچنے میں عملی طور پر کامیاب ہو سکتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں مذہبی نقطہ نظر سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ''ارتکازِ توجہ'' کی مشق ''نفس امارہ'' (جو ہمیں برائی کی دعوت دیتا ہے) کے خلاف جہاد کرنے میں بے حد مددگار ثابت ہوتی ہے۔ جیسا کہ اللہ رب العزت نے قرآنِ پاک میں فرمایا ہے:

وَمَآ اُبَرِّئُ نَفْسِیْ ۚ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْٓءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّیْ ؕ اِنَّ رَبِّیْ غَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ ﴿۵۳﴾ (یوسف: ۵۳)

''اور میں اپنے نفس کو بے قصور نہیں بتاتا بے شک نفس تو برائی کا بڑا حکم دینے والا ہے مگر جس پر میرا رب رحم کرے بے شک میرا رب بخشنے والا مہربان ہے۔''

یاد رہے کہ مراقبہ، تفکر، استغراق وغیرہ بھی ''ارتکازِ توجہ'' ہی کی مختلف صورتیں ہیں

اور یہی ''ارتکازِ توجہ'' عبادات کی مختلف صورتوں میں لازم قرار دی گئی ہے۔

(ب) تائیدی عصبی نظام (Sympathetic Nervous System)

اس نظام کو ''خود مختار نظامِ عصبی'' بھی کہتے ہیں جو ہمارے ارادے کی گرفت سے آزاد ہے۔ پچھلی مثال کو ہی سامنے رکھیں تو ان سطور کو تحریر کرتے وقت میرا دماغ اور دوسرا اندرونی اعصابی نظام خودکار سسٹم کی طرح (Automatically) چلتا رہا کہ جس کا مجھے احساس بھی نہ ہوا مثلاً دل دھڑکتا رہا، رگوں میں خون گردش کرتا رہا، نبض جاری رہی، لاشعوری طور پر پہلو بھی بدلتا رہا، پلکیں جھپکتا رہا وغیرہ، یعنی دورانِ تحریر یہ سارے کام دماغ اور اعصاب کے ایک ''خود مختار اعصابی سسٹم'' نے انجام دیے۔ ارتکازِ توجہ کی مشق کی مستقل عادت بنا لینے والے رفتہ رفتہ اپنے اس ''خود مختار نظامِ عصبی'' پر بھی حاوی ہونے لگتے ہیں۔ اور نتیجتاً سردی، گرمی، بھوک، پیاس، خوشبو اور بدبو وغیرہ کی شدت انہیں زیادہ پریشان نہیں کرتی اور اس کے ساتھ ساتھ جذبات، تخیلات، تاثرات، محسوسات، خیال، توجہ، حافظہ اور تصور وغیرہ سب پر انسانی ارادہ حکمران ہونے لگتا ہے۔ توجہ کے اس درجۂ کمال کو سمجھنے کے لیے چند مثالیں پیشِ خدمت ہیں:

۱۔ فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ اَرْسَلَتْ اِلَيْهِنَّ وَ اَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكَاً وَّاٰتَتْ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سِكِّيْنًا وَّ قَالَتِ اخْرُجْ عَلَيْهِنَّ ۚ فَلَمَّا رَاَيْنَهٗۤ اَكْبَرْنَهٗ وَ قَطَّعْنَ اَيْدِيَهُنَّ وَ قُلْنَ حَاشَ لِلّٰهِ مَا هٰذَا بَشَرًا ؕ اِنْ هٰذَاۤ اِلَّا مَلَكٌ كَرِيْمٌ ﴿۳۱﴾

(یوسف:۳۱)

''پھر جب عزیز کی بیوی نے ان عورتوں کا فریب سنا تو انہیں بلا بھیجا اُن کے لیے ایک مجلس تیار کی اُن میں سے ہر ایک کو ایک ایک چھری دی اور یوسف علیہ السلام سے کہا کہ ان کے سامنے آؤ، جب یوسف علیہ السلام کو ان عورتوں نے دیکھا تو دنگ رہ گئیں اور انہوں نے اپنے ہاتھ زخمی کر لیے، پھر کہنے لگیں حاشا للہ یہ آدمی

نہیں بزرگ فرشتہ ہے۔"

۲۔ حضرت عائشہ صدیقہ طیبہ طاہرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور ﷺ کا عمل تھا کہ جب نماز کا وقت ہو جاتا تو ہم سے ایسے لاتعلق ہو جاتے کہ جیسے کوئی شناسائی نہ ہو۔

جیسا کہ قرآنِ پاک میں حکم ربانی ہے:

وَاذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا ۝ (المزمل:۸)

"اور اپنے رب کا نام لیتے رہیں اور سب سے تعلقات منقطع کر کے اسی کی طرف متوجہ رہیں (منقطع کرنے کا مطلب یہ ہے کہ اللہ سے تعلق کے مقابلے میں سب مغلوب ہوں)

۳۔ حضور ﷺ اپنی نماز میں اس قدر قیام فرماتے تھے کہ آپ ﷺ کے پاؤں مبارک متورم ہو جاتے تھے۔

۴۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ الکریم کی ران میں ایک تیر لگا اور آر پار ہو گیا، جب تیر نکالنے کی کوشش کی گئی تو آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو بہت تکلیف محسوس ہوئی، کسی صحابی نے مشورہ دیا کہ تیر اُس وقت نکالا جائے جب آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نماز میں مشغول ہوں۔ چنانچہ جب آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے نماز کی نیت باندھی اور اس قدر یکسو ہو گئے کہ گرد و پیش کی کوئی خبر نہ رہی تو تیر کو نہایت آسانی کے ساتھ نکال کر مرہم پٹی کر دی گئی اور آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو قطعاً تکلیف کا احساس نہ ہوا۔

۵۔ حضرت سفیان ثوری رضی اللہ تعالیٰ عنہ خانہ کعبہ کے نزدیک نماز ادا فرما رہے تھے۔ جب آپ سجدے میں گئے تو کسی دشمن نے پاؤں کی انگلیاں کاٹ دیں (اور آپ کو خبر بھی نہ ہوئی) سلام پھیرا تو خون پڑا ہوا دیکھا اور پاؤں میں تکلیف محسوس کی تو پھر معلوم ہوا کہ کسی نے پاؤں کی انگلیاں کاٹ دی ہیں۔

بالکل اسی طرح یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ شدید غصے کے عالم میں بعض اوقات بھوک اور پیاس ہونے کے باوجود احساس نہیں رہتا۔ معلوم یہ ہوا کہ خواہ کیسی ہی جسمانی تکلیف یا ذہنی اذیت ہو ارتکازِ توجہ کی مستقل عادت بنا لینے والے اپنی مضبوط قوتِ ارادی کے تحت اپنے تمام ارادی و غیر ارادی افعال کو اپنی مرضی سے جب اور جس طرف چاہیں موڑ سکتے ہیں اور یوں انسان جذباتی دباؤ کا شکار ہونے سے بچ سکتا ہے کیونکہ یہ غم، فکر، پریشانی اور جذباتی دباؤ ہی ہے جو ''عصبی خلل'' (نیوراسز یا نیورائیت Neurosis) کی بنیاد بنتا ہے جس کی وجہ سے بے شمار جسمانی اور نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں اور انسان وقت سے پہلے بوڑھا ہونے لگتا ہے۔

اور یہ بات جسے آج سائنس تسلیم کرنے جارہی ہے نبی مکرم ﷺ نے اس حدیث پاک میں چودہ سو سال پہلے بیان فرمادی تھی۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں کہ حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے عرض کیا: یارسول اللہ ﷺ! آپ بوڑھے ہو گئے؟ (اس کی کیا وجہ ہے، حالانکہ آپ ﷺ کے اعتدال اور عمر مبارک کا تقاضا تو یہ تھا کہ آپ ﷺ جوان ہی رہتے) حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ مجھے سورۂ ہود، سورۂ واقعہ، سورہ مرسلات، سورۂ عم یتساءلون، سورۂ اذا الشمس کورت، ان سورتوں نے بوڑھا کردیا ہے۔ (ترمذی)

یعنی وہ سورتیں جن میں صور پھونکنے، قیامت، جہنم یا بد بخت لوگوں کے انجام کا ذکر ہے۔

''طب نفسی جسمی'' ایک جدید طریقہ علاج

(Psychosomatic Medicine)

''طب نفسی جسمی'' کا مطلب یہ ہے کہ کسی بھی بیماری میں مریض کے نفسیاتی طور پر جذبات و احساسات کا حصہ کس قدر ہے اور اسی طرح جسم کا حصہ کس حد تک ہے اور پھر

یہ کہ ان دونوں میں تعلق کی نوعیّت کیا ہے؟ یہ ایک جدید طریقہ علاج ہے کیونکہ سالہا سال کی (Research) تحقیق کے بعد سائنس اس بات کو علی الاعلان تسلیم کر چکی ہے کہ انسانی نفسیات کا اس کے جسم کے ساتھ ایک براہِ راست اور گہرا تعلق ہے، جس کی بدولت انسانی جسم نفسیاتی کیفیت کا اثر فوری طور پر قبول کرتا ہے اور تحقیقات سے یہ بات بھی مانی گئی ہے کہ کوئی بھی بیماری صرف جسمانی نہیں ہوتی بلکہ انسانی نفسیات کا اثر اس بیماری پر بالواسطہ یا بلاواسطہ ضرور ہوتا ہے۔ اور اسی طرح کوئی بھی بیماری صرف نفسیاتی نہیں ہوتی بلکہ اس میں بھی کہیں نہ کہیں بالواسطہ یا بلاواسطہ انسانی جسم کا عمل دخل ضرور ہوتا ہے۔ ذیل میں اسی بات کی تائید میں دلائل دیے جا رہے ہیں۔

''طب نفسی جسمی'' اور احادیث واقوال

☆ احادیث میں ایک روایت ملتی ہے کہ ''جب کسی قوم میں بدکاری اور اخلاقی برائیاں پھیل جاتی ہیں تو اس میں طاعون اور دوسری ایسی بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں جو اس سے پہلے ان لوگوں میں نہیں تھیں۔''

☆ ایک دوسری روایت کے مطابق: ''خوش اطوار انسان کا قلب پرسکون ہوتا ہے۔''

☆ یہ قول حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے منسوب ہے کہ ''خدا ترسی طولِ حیات کا سبب ہے۔''

☆ مزید یہ بھی کہ ''میرے لیے حاسد کی اچھی صحت نا قابل فہم ہے۔''

☆ نیز یہ کہ ''جو شخص گناہوں سے محفوظ رہتا ہے جری اور بہادر ہوتا ہے جب کہ گناہ گار بزدل ہو جاتا ہے۔''

☆ قرآنِ پاک میں اللہ رب العزت نے فرمایا ہے:

وَاذْكُرْ رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ (الکھف: ۲۴)

''اور جب آپ بھول جائیں تو اپنے رب کا ذکر کر لیا کیجیے۔''

اسی موضوع پر امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کی یہ رباعی بھی قابل توجہ ہے، فرماتے ہیں:

شکوت الی وکیع سوء حفظی   فاوصانی الی ترک المعاصی
لان العلم نور من اله   ونور الله لا یعطی لعاصی

''میں نے اپنے استادِ گرامی حضرت وکیع رحمۃ اللہ علیہ سے اپنی یادداشت کی کمزوری کی شکایت کی......تو انہوں نے مجھے گناہوں سے بچنے کی نصیحت کی...... کیونکہ علم اللہ کے نور میں سے ایک نور ہے...... اور اللہ کا نور گناہگاروں کو عطا نہیں کیا جاتا۔''

اکثر خواتین وحضرات کو یادداشت کی کمزوری کی شکایت کرتے دیکھا گیا ہے، لہٰذا ہمیں اوپر بیان کردہ علاج کی طرف توجہ دینی چاہیے۔

☆ اسی طرح ایک امریکی ڈاکٹر'' مسٹر آر۔ڈبلیو۔ٹرائن'' اپنی کتاب'' In Tune With The Infinit'' کے صفحہ نمبر ۳۹ پر لکھتا ہے کہ:

"The mind is the natural protector of the body. Voice of all sorts produces leprosy and other diseases in the astral body soul which reproduces them in the physical body."

''دماغ جسم کا فطری محافظ ہے۔ ہر قسم کا گناہ جسمِ لطیف میں برص اور دیگر امراض پیدا کرتا ہے اور پھر یہی امراض جسمِ خاکی میں منتقل ہو جاتے ہیں۔''

جب کہ مہاتما بدھ نے کہا کہ:

''تندرستی نیکی کا نام ہے جب لالچ، نفرت اور فریب کی آگ بجھ جاتی ہے تو نروان (مکمل چین اور سکون) حاصل ہوتا ہے۔''

اسی طرح گیتا میں درج ہے:

''جو شخص حواس اور عقل کو ضبط میں لانے کے بعد (سفلی) خواہشات کو ترک کر دیتا ہے، وہ تمام دکھوں سے رہائی پا لیتا ہے۔'' (بھگوت گیتا:۲۸/۵)

نفسیاتی پیچیدگی اور سرطان

سرطان (Cancer) کے حوالے سے جدید ترین تحقیق کے بارے میں روم میں مقیم ایک جرمن ڈاکٹر ''رتکی گریڈ ہامر'' سے معلوم کرتے ہیں، ان کا کہنا یہ ہے کہ:

''سرطان نہ تو ماحول کی کثافت کا نتیجہ ہے، نہ اس کا کوئی تعلق وائرس (Virus) سے ہے اور نہ ہی اس کی پیدائش میں موروثی (Inherrited) اور جینیاتی اثرات (Genetic Factors) کا کوئی حصہ ہے، بلکہ انسان اور جانور دونوں میں سرطان کی پیدائش دماغی کارکردگی میں خلل (Neurosis) کا نتیجہ ہوتی ہے اور خلل سے مراد ہے کہ دماغی عصبی رو لے جانے والے ڈور (اعصابی تار) آپس میں اُلجھ جاتے ہیں، جب کہ ایسا کسی نفسیاتی اُلجھن یا شدید ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔''

(بحوالہ اسٹیٹسمین، نئی دہلی، ٦ جون ١٩٨٢ء)

جسم پر ذہن کے حیرت انگیز اثرات

فرانس کے ایک سزائے موت کے مجرم کو بتایا گیا کہ پھانسی کی بجائے اس کے بازو کی فصد (رگ=Vein) کھولی جائے گی اور وہ خون بہنے سے ہلاک ہو جائے گا۔ مجرم کی آنکھوں پر پٹی باندھ کر اسے ایک میز پر لٹا دیا گیا، ہاتھ پاؤں جکڑ دیے گئے اور ایک جراح (سرجن) نے جھوٹ موٹ اس کے بازو کی فصد کھولی اور نلکی کے ذریعے نیچے رکھے ہوئے برتن میں پانی ٹپکایا جانے لگا۔ ٹپ ٹپ، ٹپ تاکہ مجرم کو مکمل یقین ہو جائے کہ فصد کھولنے سے اس کے بازو سے خون کی دھار بہہ رہی ہے، ظاہر ہے کہ یہ ساری کاروائی فرضی تھی لیکن صرف فصد کھلنے اور خون بہنے کے تصور کے زیرِ اثر مجرم کے جسم میں رفتہ رفتہ اینٹھن پیدا ہونے لگی اور چند منٹ بعد بیچارے کی موت واقع ہو گئی۔

حالانکہ نہ تو اس کی فصد کھولی گئی تھی اور نہ ہی خون کا ایک قطرہ بھی جسم سے باہر نکلا تھا......

یہ ایک ''نفسی جسمی'' تجربہ تھا کہ جسے تمام دنیائے طب ونفسیات نے وہی اہمیت دی کہ جس کا یہ مستحق تھا۔

ارتکازِ توجہ اور بیماریوں سے چھٹکارا

اوپر بیان کردہ تحقیقات کو پڑھ لینے کے بعد اب آپ روزمرہ کے عام تجربات کو ذہن میں دہرائیں تو آپ یہ سوچ کر حیران رہ جائیں گے کہ ہمارے جذبات اور جسمانی کیفیات کا آپس میں کتنا گہرا تعلق ہے۔ مثال کے طور پر عام مشاہدہ ہے کہ بھوک میں غصہ آجاتا ہے اور غصے میں بھوک کا احساس ماند (پھیکا) پڑنے لگتا ہے، خوف کی حالت میں جنسی جذبات سرد (ٹھنڈے) پڑجاتے ہیں، رعب کے سبب آدمی ہکلانے لگتا ہے، غم یا پریشانی کے عالم میں سردرد شروع ہوجاتا ہے اور سردرد کے دوران غم یا پریشانی گھیرا ڈال لیتی ہے، پھر اسی طرح خوشی سے دل باغ باغ ہوجاتا ہے اور موسیقی جذبات میں ہیجان (جوش وولولہ)(Emotion) پیدا کردیتی ہے، یعنی اس حوالے سے روزمرہ کے معاملات میں ہی بے شمار مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں۔

تو نتیجہ یہ نکلا کہ ''ذکر'' کو اگر آپ خدانخواستہ ذکرِ الٰہی کی نیت سے نہ بھی کریں بلکہ اسے صرف ''ارتکازِ توجہ کی مشق'' کے طور پر اپنالیں تو پھر بھی یہ آپ کے لیے لاتعداد بیماریوں سے شفا اور بہت سے فوائد کے حصول کا ذریعہ ہے...... کیونکہ دراصل یہ غلط اندازِ فکر یا جذباتی دباؤ ہی ہے جو بدن میں امراض کے اثرات کو قبول کرنے کی نا صرف گنجائش اور استعداد (قوت) پیدا کردیتا ہے بلکہ جسمانی امراض کی شدت میں اور بھی اضافہ کردیتا ہے لہٰذا ذکر کی بدولت کی جانے والی ''ارتکازِ توجہ کی مشق'' کی بدولت قوتِ ارادی مضبوط ہوجاتی ہے اور جذبات میں اعتدال پیدا ہوجاتا ہے جس کے نتیجے میں جذباتی دباؤ، غلط اندازِ فکر اور اعصابی تناؤ ختم ہوجاتا ہے اور یوں یہ بات تحقیقی نقطۂ نظر

سے بھی پایۂ تکمیل کو پہنچتی ہے کہ قرآن پاک میں ذکرِ الٰہی کو سکون کا باعث کیوں کہا گیا ہے۔ ارشاد ہوتا ہے:

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ (الرعد:۲۸)

''خبردار دلوں کا اطمینان اللہ کے ذکر میں ہے۔''

اور یہی بات، کتاب ''Destructive Emotions'' کے مصنف ''Danial Goleman'' نے لکھی ہے کہ:

For 30 years meditation Research told us that it works beautifully as an antidote to stress."

''تیس سالہ تجربات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ مراقبہ ذہنی دباؤ کے خلاف بہترین تریاق (علاج) ہے۔''

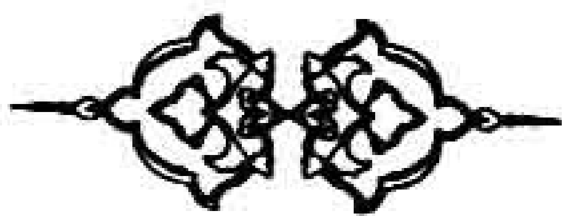
اور اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی حقیقت ہے کہ:

" Meditation is being recommended by more and more physicians as a way to prevent, slow or at least controle the pain of chronic diseases like heart conditions, aids, cancers, and infertility......... It is also being used to restore balance in the face of such psychiatric disturbances as depression, hyperactivity and attention deficit disorders. (odo). "

''ڈاکٹروں کی ایک بہت بڑی تعداد لمبی بیماریوں جیسے دل کی بیماریاں، ایڈز، کینسر اور بانجھ پن کو قابو کرنے کے لیے مراقبہ کو ایک عمدہ ذریعہ علاج قرار دیتی ہے اور اس کے علاوہ یہ دوسری اعصابی بیماریوں جیسے ذہنی دباؤ، ہیجان اور ذہنی پسماندگی کو بھی ختم کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔''

" Monthly " Time" 4th August 2003, page 49, New York City, Reported by: Alice Park, David Bterklie & David Van Biema."

بہر حال اس طرح جگر کے امراض، پھیپھڑوں کی تکلیف، بلڈ پریشر، شوگر، دل کی بیماریاں (مثلاً تپ دق، جس کا تعلق جذبات کے اُتار، چڑھاؤ سے ہے) جنسی امراض (مثلاً ہم جنس پرستی، سرعت، نامردی، جنسی انحراف وغیرہ) نفسیاتی بیماریاں (مایوسی، محرومی، تلخی، عداوت، تشویش، ٹینشن (Tension) اسٹریس (Stress) وغیرہ دُور ہو جاتی ہیں۔ غرض یہ کہ "ارتکازِ توجہ کی مشق" کی وجہ سے تقریباً ہر بیماری کی نوعیت اور شدت کے اعتبار سے ضرور افاقہ ہوتا ہے۔



اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَ کَرِّمْ وَ بَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَاٰلِہٖ وَاَصْحٰبِہٖ وَاَزْوَاجِہٖ وَذُرِّیّٰتِہٖ وَجَمِیْعِ اِخْوَانِہٖ وَاَصْھَارِہٖ وَاَنْصَارِہٖ وَاَشْیَاعِہٖ وَمُحِبِّیْہِ وَاُمَّتِہٖ وَعَلَیْنَا مَعَھُمْ اَجْمَعِیْنَ یَآ اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ عَدَدَ خَلْقِکَ وَرِضٰی نَفْسِکَ وَزِنَۃَ عَرْشِکَ وَمِدَادَ کَلِمٰتِکَ ط

حصہ دوم

ذکر کے مثبت اثرات ہماری روح پر

تاریخ میں سب سے پہلے فیثا غورث نے اس حقیقت کا انکشاف کیا تھا کہ کائنات کی ہر چیز سے لہریں نکل رہی ہیں، جب کہ شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ وہ پہلے مفکر تھے جنہوں نے اپنی شہرۂ آفاق تصنیف ''حجۃ اللہ البالغہ'' میں ''عالم مثال'' اور ''اوراء'' کی موجودگی کا اعلان فرمایا تھا۔

''روح'' کو فلاسفۂ مغرب ''آسٹرل باڈی'' (Austral Body)...... ''جسمِ لطیف''...... یا...... ''جسمِ مثالی'' کا نام دیتے ہیں اور ''عالم مثال'' کو'' کاسمک ورلڈ'' (Cosmic World)، ''آسٹرل ریجن'' (Austral Region)، ''ایتھر'' (Either) ...... یا...... ''اثیر'' کہتے ہیں۔

یورپ میں ''کا پرنیکی'' پہلا مفکر ہے جس نے ۱۵۴۳ء میں انسان کو ایک روحانی حقیقت ثابت کرنے کی کوشش کی۔ جب کہ کیپلر، گلیلیو، نیوٹن اور ڈارون نے بھی اسی موضوع پر اپنے اپنے خیالات کا اظہار کیا، چنانچہ ۱۸۷۴ء میں سر ولیم کرکس نے اپنی کتاب ''Research in the Phenomena of Spiritualism'' کے نام سے شائع کی جسے بڑی مقبولیت حاصل ہوئی۔ فرانس کے فزیالوجسٹ Richet نے اپنی کتاب Thirty years of Physical Research میں روح اور ''آسٹرل ورلڈ'' کے وجود کی تصدیق کی۔

اَوراء (Aura)

جیسا کہ پہلے بھی بیان کیا گیا ہے کہ سب سے پہلے شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ نے ''اَوراء'' (Aura) کے بارے میں لکھا تھا، بعد ازاں جسے ڈاکٹر کرنگٹن اپنے الفاظ میں یوں بیان کرتا ہے:

"Aura is an invisible magnetic radiation from the Human body which either attracts or repels."

''اوراء'' وہ غیر مرئی (نہ نظر آنے والی) مقناطیسی روشنی ہے جو انسانی جسم سے خارج ہوتی ہے یہ یا تو دوسروں کو اپنی طرف کھینچتی ہے اور یا پرے دھکیلتی ہے۔''

دراصل انسان کے جسم سے مختلف رنگ کی شعاعیں نکلتی ہیں جو جسم کے اردگرد ایک ہالہ سا بناتی ہیں۔ یہ شعاعیں ہر آدمی خارج کرتا ہے۔ خواہ وہ نیک ہو یا بد، فرق صرف یہ ہے کہ نیک و بد کی شعاعوں کا رنگ حسبِ کردار مختلف ہوتا ہے۔

قرآنِ پاک میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

صِبْغَةَ اللّٰهِ ۚ وَمَنْ اَحْسَنُ مِنَ اللّٰهِ صِبْغَةً ۫ وَّنَحْنُ لَهٗ عٰبِدُوْنَ ﴿۱۳۸﴾

(البقرہ:۱۳۸)

''اے مسلمانو! اہلِ کتاب سے کہو ہم نے اللہ کے دین کا رنگ قبول کر لیا ہے اور اللہ کے رنگ سے کس کا رنگ اچھا ہے، اور ہم اسی اللہ کی عبادت کرنے والے ہیں۔''

موت کے وقت یہ اوراء نیلگوں مائل بہ سیاہی ہو جاتا ہے، بعض لوگوں میں یہ صلاحیت پیدا ہو سکتی ہے کہ وہ ظاہری آنکھوں سے اورا کو دیکھ سکتے ہیں، جب کہ کچھ لوگ باطنی آنکھ سے بھی اسے دیکھ سکتے ہیں، اس حوالے سے جدید سائنسی تحقیق کی بدولت

''کیرلین برادرز'' نے ایسا کیمرہ ایجاد کرلیا ہے جس سے کسی بھی شخص کے اوراء کو نہ صرف دیکھا جاسکتا ہے، بلکہ اس کی تصویر بھی لی جاسکتی ہے۔

روح

قرآنِ حکیم میں اللہ رب العزت نے ارشاد فرمایا:

اَللّٰهُ يَتَوَفَّى الْاَنْفُسَ حِيْنَ مَوْتِهَا وَالَّتِيْ لَمْ تَمُتْ فِيْ مَنَامِهَا ۚ فَيُمْسِكُ الَّتِيْ قَضٰى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْاُخْرٰٓى اِلٰٓى اَجَلٍ مُّسَمًّى ۭ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ ﴿۴۲﴾ (الزمر:۴۲)

''اللہ وہ ہے جو دو طرح روحوں کو قبض کرتا ہے، موت کے وقت اور نیند میں، وہ مرنے والوں کی روحوں کو اپنے ہاں روک لیتا ہے، لیکن باقی ارواح کو ایک خاص میعاد کے لیے ان کے اجسام میں دوبارہ بھیج دیتا ہے، اس حقیقت میں اہل فکر کے لیے کچھ اسباق موجود ہیں۔''

اسی روح کو مغرب کے اہلِ فن اپنی اصطلاح میں ''آسٹرل باڈی'' (Austral Body) یا ''جسمِ لطیف'' کہتے ہیں۔ یورپ کے مشہور پادری ''لیڈ بیٹر'' جنہیں وہاں کے صوفیا میں سرِ فہرست سمجھا جاتا ہے ان کی وفات غالباً 1935ء میں ہوئی، یہ جسمِ لطیف میں دُور دُور تک پرواز کرتے اور مخفی اشیاء کو دیکھ سکتے تھے۔ وہ اپنی کتاب ''Invisible Helpers'' جو ۱۹۲۸ء میں شائع ہوئی تھی، کے صفحہ نمبر ۷۰ پر رقم طراز ہیں:

"You are not your body. You Inhabit your body. Bodies are mere shells which we cast aside like a suit of clothing."

''تم جسم نہیں ہو یہ جسم تمہاری قیام گاہ ہے، اجسام محض خول ہیں، جنہیں ہم موت کے وقت یوں پرے پھینک دیتے ہیں جس طرح کہ کپڑے اُتار دیے جاتے ہیں۔''

ڈاکٹر الیکسز کیرل کا کہنا ہے کہ:

"Man overflows and is greater than the organism which he inhabits."

''انسان اپنے جسم سے عظیم تر ایک چیز ہے اور اس پیمانہ خاکی سے باہر چھلک رہا ہے۔''

دراصل تحقیقات سے یہ حقیقت اب تسلیم کی جا چکی ہے کہ ہمارے جسمِ خاکی کے اندر ایک اور جسم داخل ہے جو بخاراتِ آبی سے زیادہ لطیف ہے، حقیقی انسان وہی ہے۔ یہ جسمِ خاکی فانی ہے اور وہ غیر فانی ہے۔ جب ہم سو جاتے ہیں تو جسم لطیف خاکی جسم سے نکل کر ادھر اُدھر گھومنے چلا جاتا ہے۔ یہ دونوں جسم ایک لطیف بندھن سے باہم بندھے ہوئے ہیں اور جب کسی حادثے یا بیماری سے یہ بندھن کٹ جاتا ہے تو موت واقع ہو جاتی ہے، ورنہ نیند کے بعد جسم لطیف جسمِ خاکی میں واپس آ جاتا ہے۔

دنیائے اثیر

ایک سائنس دان کے ہاں ممکن ہے کہ آسٹرل ریجن، کاسمک ورلڈ، ایتھر یا دنیائے اثیر کے الگ الگ مفہوم ہوں، مگر ماہر روحانیات انہیں مترادفات ہی قرار دے گا۔

شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ امواجِ اثیر کے حوالے سے اپنی کتاب ''حجۃ اللہ البالغۃ'' کے صفحہ نمبر ۵۰، ۵۱ پر لکھتے ہیں:

''اللہ تعالیٰ نے انسانی خدمت کے لیے ملکوت (اثیر) میں فرشتے پیدا کیے ہیں جب کوئی شخص اچھا کام کرتا ہے تو ان فرشتوں سے سرور و مسرت کی لہریں نکلتی ہیں اور بُرے کاموں پر بغض و نفرت کی۔ جب یہ لہریں اس شخص کی روح میں داخل ہوتی ہیں تو پہلی لہروں کا نتیجہ سرور و فرحت ہوتا ہے اور دوسری کا اضطراب و وحشت۔''

اور تقریباً یہی مضمون قرآنِ پاک میں کچھ اس طرح بیان کیا گیا ہے:

اِنَّ الَّذِیْنَ قَالُوْا رَبُّنَا اللّٰهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوْا تَتَنَزَّلُ عَلَیْهِمُ الْمَلٰٓئِكَةُ اَلَّا تَخَافُوْا وَ لَا تَحْزَنُوْا وَ اَبْشِرُوْا بِالْجَنَّةِ الَّتِیْ كُنْتُمْ تُوْعَدُوْنَ ﴿۳۰﴾ نَحْنُ اَوْلِیٰٓؤُكُمْ فِی الْحَیٰوةِ الدُّنْیَا وَ فِی الْاٰخِرَةِ ۚ وَ لَكُمْ فِیْهَا مَا تَشْتَهِیْۤ اَنْفُسُكُمْ وَ لَكُمْ فِیْهَا مَا تَدَّعُوْنَ ﴿۳۱﴾ (حم السجدہ: ۳۰، ۳۱)

''جو لوگ اللہ کو اپنا آقا تسلیم کرنے کے بعد اس راہ پر جم جاتے ہیں، ان پر فرشتے اُترتے ہیں اور کہتے ہیں ڈرو مت، نہ غم کھاؤ اور اپنی موجودہ جنت کے حصول پر خوشیاں مناؤ، ہم اس زندگی نیز اگلی زندگی میں تمہارے دوست رہیں گے، اور جو چاہو گے وہاں مل جائے گا اور جس کا تمہارے ساتھ وعدہ کیا جاتا تھا۔''

هَلْ اُنَبِّئُكُمْ عَلٰی مَنْ تَنَزَّلُ الشَّیٰطِیْنُ ﴿۲۲۱﴾ تَنَزَّلُ عَلٰی كُلِّ اَفَّاكٍ اَثِیْمٍ ﴿۲۲۲﴾ یُّلْقُوْنَ السَّمْعَ وَ اَكْثَرُهُمْ كٰذِبُوْنَ ﴿۲۲۳﴾ (الشعراء: ۲۲۳، ۲۲۱)

''کیا میں تمہیں بتاؤں کہ شیاطین کن لوگوں پر اُترتے ہیں، یہ ہر جھوٹے اور بدکار انسان پر نازل ہوتے ہیں، فرشتوں سے کوئی سنی سنائی بات انہیں بتا دیتے ہیں اور اُن کی بیشتر باتیں جھوٹی ہوتی ہیں۔''

بات دراصل یہ ہے کہ یہ زمین اور اس کے مناظر کی تصاویر و اشکال ہو بہو اثیر میں بھی موجود ہیں۔ وہ اس طرح کہ اثیر کی وہ لہریں جو روشنی سے پیدا ہوتی ہیں کسی چیز مثلاً کتاب، قلم، در، دیوار وغیرہ سے ٹکرا کر اُسی چیز کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ چونکہ اثیری لہروں کی رفتار ایک لاکھ چھیاسی ہزار میل فی سیکنڈ ہے، اس لیے ہر چیز کی اتنی ہی اثیری تصاویر ایک سیکنڈ میں تیار ہوتی ہیں۔ یہ تصاویر آنکھوں کی راہ سے جب دماغ تک پہنچتی ہیں تو دماغ اس چیز کو دیکھنے لگتا ہے، یہ تصاویر ہر سمت یعنی دائیں بائیں، اوپر نیچے جاتی

ہیں، آپ کسی زاویے پر کھڑے ہو جائیں، وہ چیز نظر آئے گی۔ اگر آپ ایک مووی کیمرہ سامنے رکھ دیں اور پوری رفتار سے فلم کو گھمانا شروع کریں تو ایک منٹ میں کئی ہزار تصاویر فلم پر مرتسم (Print) ہو جائیں گی، یہ تصاویر اثیر میں ہمیشہ موجود رہتی ہیں، زمین و آسمان کی اَن گنت تصاویر اثیر میں محفوظ ہیں، نہ صرف تصاویر بلکہ آواز اور خیال بھی ہمیشہ کے لیے اثیر میں موجود رہتا ہے، دوسرے لفظوں میں ہمارا کیا ہوا ہر عمل ہمارے منہ سے نکلا ہوا ہر لفظ اور ذہن میں پیدا ہونے والا ہر خیال اثیر میں ہمیشہ کے لیے ریکارڈ ہو جاتا ہے، لہٰذا قیامت کے دن کسی مجرم کے لیے اپنے گناہ سے انکار کی گنجائش نہیں رہے گی، کیونکہ جیسے ہی کوئی مجرم اعتراض کرے گا تو یوں سمجھیں کہ اثیر کی یہی ریکارڈنگ پروجیکٹر پر چڑھا دی جائے گی اور وہ شخص پردۂ سکرین پر بولتا اور چلتا پھرتا دکھائی دے گا۔ اوپر بیان کردہ باتوں پر اگر غور کیا جائے تو یہ سب قرآنِ پاک کی اس آیت کی تشریح معلوم ہوتی ہے جس میں ربِّ کائنات نے فرمایا ہے کہ:

اَلْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلٰٓى اَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَآ اَيْدِيْهِمْ وَتَشْهَدُ اَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوْا يَكْسِبُوْنَ ﴿۶۵﴾ (یٰس:۶۵)

''آج ہم اُن کے منہ پر مہر لگا دیں گے ان کے ہاتھ ہم سے بولیں گے اور اُن کے پاؤں گواہی دیں گے کہ وہ لوگ کیا کرتے تھے۔''

فلسفۂ ذکر و دعا

ماہرینِ روحانیات کے نزدیک ہر حرف کا ایک خاص رنگ اور اس میں ایک خاص طاقت ہوتی ہے، غیب بینوں (Clair Voyants) نے حروف کو لکھ کر ''تیسری آنکھ'' سے دیکھا تو انہیں الف کا رنگ سرخ، ب کا نیلا، دال کا سبز اور س کا رنگ زرد نظر آیا، پھر ان کے اثرات کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ الفاظ کی ترکیب و ترتیب اور بولنے والے کی شخصیت کے اعتبار سے الفاظ کی طاقت مختلف ہوا کرتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک گناہ گار

آدمی کی نسبت ایک نیک آدمی کے ادا کردہ کلمات زیادہ طاقت رکھتے ہیں جب کہ ایک عام نیک آدمی کی نسبت ولی اللہ کی زبان سے نکلنے والے الفاظ زیادہ پر تاثیر ہوتے ہیں، اسی طرح انبیاء کے کلمات کی روحانی قوت بہت زیادہ ہوتی ہے، جب کہ الہامی الفاظ جیسے قرآنِ پاک کے الفاظ انتہائی قوت وطاقت کا خزانہ (Highly Energised) ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ الہامی الفاظ کی تکرار تمام روحانی وجسمانی بیماریوں سے شفایابی کا باعث ہوتی ہے، جیسا کہ خود ربِ کائنات نے قرآنِ پاک میں فرمایا ہے:

وَيَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿١٤﴾ وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوْبِهِمْ

(التوبہ: ۱۴، ۱۵)

''اور ایمان والوں کا جی ٹھنڈا کرے گا، اور ان کے دلوں کی گھٹن دُور فرمائے گا۔''

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ۙ وَلَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾ (بنی اسرائیل: ۸۲)

''اور ہم قرآن میں اُتارتے ہیں، وہ چیز جو ایمان والوں کے لیے شفا اور رحمت ہے اور اس سے ظالموں کا نقصان بڑھتا ہی ہے۔''

قُلْ هُوَ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّشِفَآءٌ (حٰم السجدہ: ۴۴)

''تم فرماؤ وہ ایمان والوں کے لیے ہدایت اور شفا ہے۔''

حضرت مسیح علیہ السلام کا ایک ارشاد بائبل میں یوں نقل کیا گیا ہے:

"My Words are life to them that find them health to all their flesh."

''میرا کلام ماننے والوں کیلئے زندگی اور ان کے اجسام کے لیے صحت ہے۔''

پادری لیڈ بیٹر اپنی کتاب ''The Master & The Earth'' کے صفحہ نمبر ۱۳۶ پر لکھتے ہیں کہ:

"Each word as it is uttered makes a little form in etheric matter. The word " hate", for instance, produces a horrible form, so much so, that having seen its shape i never use the word. When i saw the form it gave me a feeling of acute discomfort."

''ہر لفظ ایتھر میں ایک خاص شکل اختیار کر لیتا ہے، مثلاً لفظ ''نفرت'' اس قدر بھیانک صورت میں بدل جاتا ہے کہ ایک مرتبہ میں نے یہ صورت دیکھ لی اور اس کے بعد مجھے یہ لفظ استعمال کرنے کی کبھی جرأت نہیں ہوئی۔ اس منظر سے مجھے انتہائی ذہنی کوفت ہوئی۔''

اسی کتاب میں دو اور واقعات بھی درج ہیں:

۱۔ ایک محفل میں چند احباب گفتگو میں مصروف تھے اور میں ذرا دُور بیٹھ کر اُن کے اجسام لطیفہ کا مشاہدہ کر رہا تھا، ایک نے کسی بات پر زوردار قہقہہ لگایا، ساتھ ہی کوئی پھبتی کَس دی، اچانک اس کے جسمِ لطیف پر گہرے نسواری رنگ کا جالا تن گیا جسے دیکھ کر انتہائی کراہت ہوئی۔

۲۔ میں نے ایک آدمی کے جسمِ لطیف پر بے شمار پھوڑے اور ناسور دیکھے، جن سے پیپ کے چشمے رواں تھے، میں اس شخص کو اپنے ہاں لے گیا، زبور کی چند آیات اُسے پڑھنے کو دیں اور تقریباً دو ماہ کے بعد اس کا جسمِ لطیف بالکل صاف ہو گیا۔

تو نتیجہ یہ نکلا کہ ہماری تمام تر پریشانیاں، مشکلات اور امراض اللہ کو یاد کرنے کی برکت اور ذکر کی کثرت سے دُور ہوتے ہیں۔ تو اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم ان مسائل اور امراض میں کیونکر مبتلا ہوتے ہیں، تو قرآنِ پاک سے ہمیں جواب ملتا ہے کہ:

وَمَآ اَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيْبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ اَيْدِيْكُمْ وَيَعْفُوْا عَنْ كَثِيْرٍ ﴿٣٠﴾

(الشوریٰ: ۳۰)

''اور تمہیں جو مصیبت پہنچتی ہے وہ اس کے سبب سے ہے جو تمہارے

ہاتھوں نے کمایا اور بہت کچھ تو معاف فرما دیتا ہے۔"

وَ اِنَّاۤ اِذَاۤ اَذَقْنَا الْاِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا ۚ وَ اِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌۢ بِمَا قَدَّمَتْ اَيْدِيْهِمْ فَاِنَّ الْاِنْسَانَ كَفُوْرٌ ۝ (الشوریٰ:۴۸)

"اور انسان کو جب ہم اپنے فضل سے نوازتے ہیں تو وہ اُس پر مغرور ہو جاتا ہے اور اگر اس کے اعمال کے بدلے میں اس پر کوئی مصیبت آ پڑتی ہے تو وہ ناشکری کرنے لگتا ہے۔"

اس موضوع پر امریکن ڈاکٹر آر ڈبلیو ٹرائن R. W. Trine اپنی کتاب In Tune With The Infinit کے صفحہ ۳۹ پر لکھتا ہے کہ:

"The mind is the natural protector of the body. Vice of all sorts produces leprosy & other diseases in the astral body, Soul which reproduces them in the physical body."

"دماغ جسم کا فطری محافظ ہے، ہر قسم کا گناہ جسمِ لطیف میں برص اور دیگر امراض پیدا کرتا ہے اور پھر یہی امراض جسمِ خاکی میں منتقل ہو جاتے ہیں۔"

قارئین کرام! یہاں یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں ہوگی کہ اگرچہ ہمارے مصائب غم، فکر، پریشانی اور بیماری کی صورت میں ہمارے اپنے ہی گناہوں کا نتیجہ ہوتے ہیں مگر دوسری طرف اللہ ربُّ العزت ان مشکلات و مصائب پر نہ صرف صبر کرنے کی تلقین فرماتا ہے بلکہ صبر کرنے والوں پر اپنا رحم فرماتے ہوئے گناہوں کو معاف بھی فرما دیتا ہے آیئے اس بات کو سمجھنے کے لیے پہلے آیات قرآنیہ اور پھر تشریح کے لیے اسی سے متعلقہ احادیث کا مطالعہ کرتے ہیں۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

آیت نمبر ۱:...... يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلٰوةِ ؕ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ۝ (البقرہ: ۱۵۲)

ترجمہ:...... "اے ایمان والو! مدد طلب کیا کرو (اللہ سے) صبر اور نماز کے ذریعے۔ بے شک اللہ تعالیٰ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔"

آیت نمبر ۲:...... وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِ ؕ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ ﴿۱۵۵﴾ الَّذِيْنَ اِذَآ اَصَابَتْهُمْ مُّصِيْبَةٌ ۙ قَالُوْٓا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَ ﴿۱۵۶﴾ اُولٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوٰتٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۟ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُوْنَ ﴿۱۵۷﴾ (البقرة:۱۵۷-۱۵۵)

ترجمہ:...... "اور ہم تمہیں ضرور آزمائیں گے کچھ خوف سے اور کچھ بھوک سے اور جانوں اور مالوں میں کمی کرنے سے۔ اور (اے حبیب ﷺ! ان مصائب و امتحانات میں) صبر کرنے والوں کو (جنت کی) بشارت دیں۔ یہ (صبر کرنے والے) وہ لوگ ہیں کہ جب انہیں کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو کہتے ہیں کہ ہم صرف اللہ ہی کے ہیں اور بے شک ہمیں اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔ یہی وہ (خوش نصیب) لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی طرف سے نوازش اور رحمت ہوتی ہے اور یہی لوگ ہدایت یافتہ ہیں۔

آیت نمبر ۳:...... الٓمّٓ ﴿۱﴾ اَحَسِبَ النَّاسُ اَنْ يُّتْرَكُوْٓا اَنْ يَّقُوْلُوْٓا اٰمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُوْنَ ﴿۲﴾ (العنکبوت:۱،۲)

ترجمہ: "الف، لام، میم، کیا لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ انہیں صرف اتنی سی بات پر چھوڑ دیا جائیگا کہ وہ کہیں ہم پر ایمان لے آئے ہیں اور انہیں آزمایا نہیں جائے گا؟ اور بے شک ہم نے ان سے پہلے لوگوں کو بھی آزمایا تھا۔ پس اللہ ضرور دیکھے گا انہیں جو سچے تھے (اور جو صابر و ثابت قدم ہے تاکہ انہیں جزا عطا فرمائے) اور انہیں بھی ضرور دیکھے گا جو جھوٹ بولنے والے تھے (تاکہ انہیں جزا دے)۔"

حدیث نمبر ۱:...... حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے۔۔فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''قیامت کے روز اہل مصائب کو (ان کے مصائب پر) ثواب عطا فرمایا جائیگا تو امن وسکون میں رہنے والے لوگ تمنا کریں گے کہ کاش ان کی کھالیں قینچیوں کے ساتھ کاٹی جاتیں۔

حدیث نمبر ۲:......اسے بخاری ومسلم نے روایت کیا ہے۔مسلم کے الفاظ یہ ہیں مومن کو جب بھی کوئی بیماری، تکلیف، مرض اور ملال لاحق ہوتا ہے یہاں تک کہ پریشانی جو اسے پریشان کردیتی ہے اس سے اس کی خطائیں مٹ جاتی ہیں۔

حدیث نمبر ۳:......ام المومنین سیدنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے۔فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کا فرمان عالی ہے'' جو مصیبت بھی مسلمان کو پہنچتی ہے اللہ تعالیٰ اس کے بدلے میں اس کے گناہ معاف فرماتا ہے یہاں تک کہ جو کانٹا بھی اسے چبھ جائے (وہ بھی کفارہ سیات ہوتا ہے)۔

حدیث نمبر ۴:......ام المومنین سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا۔جب بندے کے گناہ بہت زیادہ ہو جائیں اور اس کے پاس ایسا کوئی عمل نہ ہو جو انہیں مٹا سکے تو اللہ تعالیٰ اس بندے کو حزن وملال میں مبتلا کردیتا ہے تاکہ اس کے گناہ مٹادے۔

حدیث نمبر ۵:...... حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے عرض کی۔یارسول اللہ ﷺ! اس آیت کے نزول کے بعد بہتری کیسے ہوسکتی ہے؟ (سورۃ النساء۔ ۱۲۳) تمہاری آرزوؤں پر (نجات) نہیں اور نہ اہل کتاب کی ہوس پر ہے (بلکہ) جو برا عمل کرے گا، وہ اس کا بدلہ پاکر رہے گا۔جب کہ ہر عمل کا بدلہ ہمیں بھگتنا پڑا، تو رحمت عالم ﷺ نے فرمایا: اے ابو بکر! اللہ تمہاری بخشش کرے، کیا تم

بیمار نہیں ہوتے؟ کیا تم غمزدہ نہیں ہوتے؟ کیا تمہیں کبھی تنگی و تکلیف نہیں پہنچی؟ فرماتے ہیں کہ میں نے عرض کیا کیوں نہیں (یہ تو ہوتا ہی رہتا ہے) اس پر آپ ﷺ نے فرمایا! یہی ہے جس سے تمہیں (تمہارے اعمال کا) بدلہ ملتا رہتا ہے۔ (ابن حبان)

حدیث نمبر ۶:...... سیدہ امیمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ انہوں نے ام المومنین عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے ان آیات کے بارے میں سوال کیا'' اور چاہے تم ظاہر کرو جو کچھ تمہارے دلوں میں ہے یا چھپاؤ، اللہ تم سے اس کا حساب لے گا۔ (البقرۃ۔ ۲۸۴) (جو بھی برا عمل کرے گا بدلہ پائے گا۔) النساء۔ ۱۲۳) (سوال یہ تھا کہ دل میں تو کئی قسم کے سوال آتے رہتے ہیں اور چھوٹا موٹا ناپسندیدہ عمل بھی بندے سے سرزد ہو جاتا ہے تو پھر صورت نجات کیا ہوگی) تو سیدہ عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا: جب سے میں نے اللہ کے رسول ﷺ سے یہ سوال پوچھا ہے کہ کسی نے مجھ سے ایسا سوال نہ کیا تھا۔ نبی کریم ﷺ نے مجھ سے ارشاد فرمایا: اے عائشہ! یہ اللہ تعالیٰ کا بندے کے ساتھ خرید و فروخت کا معاہدہ ہے (یعنی وہ مصیبتیں بھیج کر گناہ معاف فرما دیتا ہے) ان مصائب کے بدلہ میں جو وہ بندے پر ڈالتا ہے کبھی بخار کبھی درد والم اور کبھی کانٹا چبھنے کی صورت میں حتیٰ کہ وہ رقم جو اس نے اپنی قمیض کی آستین میں رکھی ہوتی ہے اس کو گم پاتا ہے تو گھبراہٹ طاری ہو جاتی ہے (کہ کہاں گئی) پھر اسے اپنی بغل کے تھیلا میں پاتا ہے (تو اطمینان حاصل ہوتا ہے گویا اتنی سی پریشانی سے بھی گناہوں کی معافی ہوتی رہتی ہے) یہاں تک کہ مومن بندہ اپنے گناہوں سے یوں نکل جاتا ہے جیسے سرخ سونا آگ کی بھٹی سے نکلتا ہے اسے ابن ابی الدنیا نے بروایت علی بن یزید عنہ سے روایت کیا۔

حدیث نمبر ۷:...... حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ مسلمانوں میں سے ایک صاحب نے عرض کی۔ یارسول اللہ ﷺ! کیا ارشاد ہے ان بیماریوں کے متعلق جو ہمیں لاحق ہوتی رہتی ہیں۔ ہمیں ان سے کیا فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

آپ ﷺ نے فرمایا: یہ گناہوں کے کفارے ہوتے ہیں۔ حضرت ابی عرض کرنے لگے یارسول اللہ ﷺ! اگر چہ بہت تھوڑی سی بیاری ہو؟ ارشاد فرمایا (ہاں) اگر چہ کانٹا ہو یااس سے بھی چھوٹی تکلیف ہو اس پر انہوں نے اپنے لیے یہ دعا کی کہ وفات تک ان سے بخار جدا نہ ہو اور انہیں حج، عمرے، جہاد، فی سبیل اللہ اور باجماعت نماز فرض سے نہ روکے۔ راوی فرماتے ہیں: اس کے بعد (ساری زندگی) کوئی صاحب ان کے جسم کو چھوتا تو بخار کی حرارت محسوس کرتا یہاں تک کہ انتقال کر گیے۔

معلوم ہوا کہ جس حقیقت کا انکشاف قرآنِ حکیم نے (۱۴۰۰) چودہ سو سال پہلے کر دیا تھا، مغرب کے ماہرینِ روحانیات سالہا سال کی سائنسی بنیادوں پر کی جانے والی تحقیق کے بعد اب اس کی تصدیق وتوثیق کرنے جارہے ہیں، یعنی ہم اگر اپنے عقائد کو ذہن میں رکھتے ہوئے ذیل میں دی گئی ان کی تحقیقات کے نچوڑ کا مطالعہ کریں تو معلوم ہوگا کہ ہم میں سے ہر مسلمان کے عقیدے میں کم وبیش یہ سب مبادیات کے طور پر شامل ہیں، مثلاً:

جسمِ لطیف ایک سانچہ ہے جس میں جسمِ خاکی ڈھلتا ہے، اگر سانچہ ٹیڑھا یا بدنما ہو تو ڈھلی ہوئی چیز کا بدنما ہونا یقینی ہے۔ گناہ سے جسمِ لطیف بدنما اور طاعت وعبادت سے حسین و دلکش بن جاتا ہے۔ بدکاروں کے اجسامِ لطیفہ مرجھا جاتے ہیں اور ان کے چہروں پر خشکی، یبوست اور نحوست عیاں ہونے لگتی ہے، جب کہ ذکرِ الٰہی سے جہانِ مخفی کی طاقتیں خوش ہوتی ہیں کہ حسین و وجیہہ آدمی کی کون قدر نہیں کرتا، ذکر وتقویٰ سے وہ داخلی انسان جو اس جسمِ خاکی کے غلاف میں لپٹا ہوا ہے، جمیل ولطیف بن جاتا ہے۔ روحانی مخلوق (فرشتے) اُس سے پیار کرنے لگتے ہیں، کیونکہ ملائکہ بھی اجسامِ لطیفہ ہیں اور ان کا رشتہ ہمارے اجسامِ لطیف سے ہوتا ہے۔

قرآنِ پاک میں ربِ ذوالجلال فرماتا ہے کہ:

اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ لَمْ یَلْبِسُوْٓا اِیْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ اُولٰٓئِكَ لَهُمُ الْاَمْنُ وَ هُمْ

مُّهْتَدُوْنَ ﴿۸۲﴾ (الانعام: ۸۳)

''وہ اہل ایمان جو اپنے ایمان میں گناہ کو داخل نہیں ہونے دیتے، وہ امن و سکون اور ہدایت کی نعمت سے بہرہ ور ہوں گے۔''

اسی طرح اگر جسمِ لطیف مسخ اور غلیظ ہو چکا ہو اس سے تعفن کی لپٹیں اُٹھ رہی ہوں تو اجسامِ لطیفہ اُن کے قریب کیسے آئیں گے جب کہ اس کے برعکس نیک لوگوں کے بہت سے معاملات اسی روحانی مخلوق (فرشتوں) کی معاونت سے انجام پاتے ہیں مثلاً حوادث سے بچاتے ہیں، کامرانی و مسرت کی نئی نئی تجاویز اُن کے دماغ میں ڈالتے ہیں۔ اسباب کی کڑیاں باہم ملاتے ہیں اور ہر دل میں اُن کے لیے جذبہ واحترام پیدا کرتے ہیں۔

المختصر یہ سب وہی تعلیمات ہیں جن کی تبلیغ ہمارا مذہب ہمیشہ سے کر رہا ہے کیونکہ قارئینِ کرام ذکرِ الٰہی کی کثرت انسان پر وہ کیفیت طاری کر دیتی ہے کہ جس کا رنگ ہی جداگانہ ہے، انسانی دماغ پر مختلف حالات و واقعات جن کیفیات کا باعث بنتے ہیں ذکرِ الٰہی کی کثرت اُن سب سے عمیق اور دیرپا کیفیت کا باعث بنتی ہے۔ ذکرِ الٰہی بظاہر اسمائے الٰہی کی تکرار ہے۔ لیکن درحقیقت یہ روح کا سفر ہے، منبع نور و قوت کی طرف یعنی یہ وہی سفر ہے جو روح میں بالیدگی اور وسعت پیدا کرتا ہے۔ یقین و ایمان کی حرارت پیدا ہوتی ہے اور کائنات کے جسم میں ایک روحِ عظیم رواں دواں نظر آنے لگتی ہے، اس کے بعد پہاڑوں کے بلند و پست سلسلوں اور ستاروں کی بکھری ہوئی محفل میں چشمِ وجدان ایک ایسا رشتۂ وحدت دیکھ لیتی ہے جو زمان و مکان کی تمام تفریقات کو مٹا دیتا ہے اور انسان کو نتیجتاً کثرت میں وحدت اور وحدت میں کثرت نظر آتی ہے یہ وہی صاحبانِ ذکر و فکر ہیں جو نالۂ نیم شب کے نیاز اور خلوت کے گداز سے آشنا ہوتے ہیں اور جن کے بارے میں اللہ رب العزت قرآن میں فرماتا ہے:

الَّذِیْنَ یَذْکُرُوْنَ اللّٰہَ قِیٰمًا وَّ قُعُوْدًا وَّ عَلٰی جُنُوْبِھِمْ وَ یَتَفَکَّرُوْنَ فِیْ خَلْقِ

السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ (اٰل عمران: ۱۹۱)

(وہی صاحبان عقل و خرد ہیں) جو اللہ کا ذکر اُٹھتے بیٹھتے اور اپنی کروٹوں پر بھی کرتے ہیں، اور آسمانوں اور زمین کی پیدائش میں غور کرتے ہیں۔''

جیسا کہ ایک روایت میں ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اللہ کا ذکر اتنی کثرت سے کرو کہ لوگ مجنون کہنے لگیں۔ (مسند احمد، ابو یعلیٰ، ابن حبان)

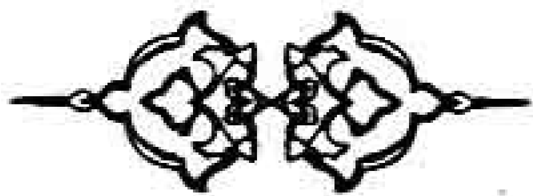
ان اہلِ ذکر کے لیے اس سے بڑھ کر سعادت کی اور کیا بات ہو سکتی ہے کہ وہ ذکر کی بدولت نا صرف خود فیوض و برکات سمیٹتے ہیں بلکہ اُن کے پاس آنے والا اگرچہ ذکر کے ارادے سے نہ بھی آئے پھر بھی محروم نہیں رہتا بلکہ ضرور فیض یاب ہوتا ہے، جیسا کہ مشکوٰۃ شریف کے صفحہ نمبر ۱۹۷ پر حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت سے ایک طویل حدیثِ پاک نقل کی گئی ہے، جس کا مفہوم مختصر الفاظ میں یوں ہے:

''اللہ تعالیٰ اہلِ ذکر کے بارے میں فرشتوں کو گواہ بنا کر کہتا ہے کہ میں نے اُن کو بخش دیا تو ایک فرشتہ کہتا ہے کہ یا اللہ! اُن میں ایک ایسا بھی تھا جو اللہ کے ذکر کے لیے نہیں آیا تھا، بلکہ کسی کام سے آیا تھا، تو اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ وہ ایسے ساتھی ہیں کہ اُن کے پاس بیٹھنے والا بدبخت نہیں رہ سکتا۔''

دراصل جب انسانِ حقیر، ربِّ عظیم و کریم کے تصور میں کھو جاتا ہے تو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے قطرہ قلزم آشنا ہو کہ بے کراں ہو رہا ہے۔ اور ہر لمحۂ ذکر قلب و روح میں وسعت و رفعت پیدا کر رہا ہے۔ خوش نصیب ہیں وہ لوگ جو اس گداز کو پالیں کہ ابنِ آدم کا جمال حقیقی دراصل یہی ہے۔

اگر ہو ذوق تو فرصت میں پڑھ زبورِ عجم
فغانِ نیم شبی بے نوائے راز نہیں

(اقبال)



باب چہارم

ذکر خفی
اور جدید سائنس

فہرست

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ
وَسَلٰمٌ عَلٰی عِبَادِہِ الَّذِیۡنَ اصۡطَفٰی

ابتدائیہ

ہم بچپن سے لے کر جوانی تک اور جوانی سے بڑھاپے تک اپنے آج کے مصائب و مشکلات کا، آنے والے خوشگوار اور حسین کل کی آس میں، ڈٹ کر مقابلہ کرتے ہیں۔ لیکن جب وہ کل آتا ہے کہ جس کی آس اور امید میں ہم نے اتنے درد و کرب سہے تھے تو پتا چلتا ہے کہ یا تو یہ وہ کل نہیں ہے کہ جس کا ہمیں انتظار تھا یا پھر کم از کم اس کل میں وہ آسانی، خوشی اور اطمینان نہیں ہے کہ جس کی ہمیں توقع تھی اور اسی آس و یاس کی کیفیت میں زندگی ہمارے ہاتھ سے، مٹھی میں پکڑی ہوئی ریت کی طرح، لمحہ لمحہ نکلتی جاتی ہے۔

لہٰذا ہمیں یہ چاہئے کہ ایک روشن اور خوبصورت کل کی امید کے ساتھ ساتھ اپنے تمام تر مسائل اور پریشانیوں کے باوجود، اپنے آج کے حالات میں ہی آسانی، خوشی اور اطمینان یا یوں کہہ لیں کہ سکون کی کوئی راہ تلاش کر لیں اور یہ بات تو سب جانتے ہیں کہ یہ سکون کم از کم دنیا اور دنیاداری میں تو نہیں ہے البتہ دین اور دین داری میں ضرور ہے...... اب یہ دین اور دین داری کیا ہے؟ تو اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اطاعت ہی سارا دین ہے اور اللہ کا ذکر بھی اسی اطاعت کی ایک صورت ہے...... کیونکہ ذکر نہ صرف یہ کہ بذاتِ خود عین عبادت ہے بلکہ یہ گناہوں سے بچنے کے لئے ایک ڈھال بھی ہے اور دوسری اطاعات و عبادات کیلئے ہماری ہمت چست کر دیتا ہے اور یوں اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے قرب و رضا کا باعث ہے اور یہ ہی سارا دین

ہے اور یہ ہی ساری دینداری ہے۔

اسی لئے حکم ربانی ہے:

اَلَا بِذِکْرِ اللّٰہِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ

''یاد رکھو اللہ کے ذکر ہی سے دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے۔''

(پ 13، سورہ الرعد، آیت 28)

آج کے اس مادی دور میں جہاں ایک طرف فرائض و واجبات کی ادائیگی انتہائی مشکل نظر آتی ہے وہاں دوسری طرف حلال و حرام میں تمیز کرنا بھی محال ہو گیا ہے اور حلال کو اختیار کرنا تو ایک طرف حرام سے بچنا ہی کسی وقت بڑا مشکل ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح جس طرح نیکی کرنا آسان لگتا ہے مگر برائی سے بچنا بڑے مجاہدے کی بات ہے...... اور پھر اس مشینی دور میں جبکہ ہر بندہ روزمرہ کی مصروفیات اور اَن گِنت پریشانیوں کی چکی میں صبح و شام پسا جا رہا ہے اور اُس کو وقت کے گزرنے کی اور کبھی اپنی بھی خبر نہیں رہتی۔

انہی تمام تر مصروفیات اور بہت سی پریشانیوں کے باوجود آپ ذکر ہر وقت یعنی ہر ہر لمحہ کر سکتے ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ کونسا ایسا ذکر ہے کہ جو ہر قسم کی مصروفیت کے دوران، اور بہت سی پریشانیوں کے باوجود ہر لمحہ کیا جا سکتا ہے؟...... اور یہ ذکر کیسے کیا جاتا ہے؟ یہ اور اس قسم کی بہت سی تفصیلات انتہائی آسان الفاظ، سہل انداز اور مستند حوالہ جات کے ساتھ آئندہ صفحات میں بیان کی گئی ہیں...... یہاں اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ عام آدمی سے لے کر، کسی بھی سلسلے کا مرید، یا کسی بھی مکتبہ فکر سے متعلق خواتین و حضرات یہ ''خاص ذکر'' کر سکتے ہیں۔

نور، مارچ 2001ء

تیسرا ایڈیشن

اس ایڈیشن میں کتاب کو دو حصّوں میں تقسیم کرتے ہوئے حصہ دوم میں ''ذکر پاسِ انفاس اور سائنسی تحقیق'' کے عنوان سے اِس ذکر کے طبّی اور نفسیاتی فوائد پر تحقیقی انداز سے بحث کی گئی ہے اب چونکہ یہ خالصتاً تحقیقی کام (RESEARCH WORK) ہے لہٰذا حصّہ اوّل کے بعض عنوانات کی طرح حصہ دوم میں بھی کچھ ٹیکنیکل (TECHNICAL) یعنی مشکل فنّی چیزیں بیان کی گئی ہیں جن کا سمجھنا ہر آدمی کے لئے کسی قدر دشوار ہے ہاں البتہ اُن لوگوں کے لئے خاص طور پر حصہ دوم بہت دلچسپ ہو گا جو ہر بات کو توجیہی اور عقلی انداز سے (LOGICALLY) سمجھتے ہوئے ''کیا کیوں اور کیسے'' کی طرح کے سوالات کرتے ہیں...... اور یہ ایسے ہی ہے جیسے اگر ہم کسی ڈاکٹر سے سر درد کی شکائت کریں تو وہ ہمیں ڈسپرین (DISPRINE) کھانے کی ہدایت کرے گا اب اگر ہم ڈاکٹر صاحب سے یہ پوچھیں کہ ''ڈاکٹر صاحب ڈسپرین کھانے سے سر درد کو آرام کیسے آئے گا؟'' تو اس سوال کے جواب میں ڈاکٹر صاحب جو بات کریں گے وہ سمجھنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں ہے بالکل اسی طرح جو شخص اس کتاب کے حصہ اوّل میں سے مذہبی اعتبار سے ذکر کے فضائل اور روحانی فوائد کا مطالعہ کرنے کے بعد ''کیا، کیوں، کیسے'' کہے گا تو پھر اُس کو حصہ دوم پڑھنے اور سمجھنے کے مشکل مرحلے سے گزرنا پڑے گا۔ البتہ جو حصہ اوّل پڑھ کر یہ کہتے ہوئے مطمئن ہو جائے گا کہ:۔

شرح و تفصیل سے بے گانہ گزر جا اے دوست
عقل بڑھتی ہے مگر دل کا زیاں ہوتا ہے

تو حصہ دوم پڑھنا اس کے لئے ان شاء اللہ العزیز مزید فوائد مثلاً مستقل مزاجی، استقامت، ذوق وشوق اور لگن کا باعث ہوگا۔

اللہ جلّ مجدہٗ کی بارگاہ میں التجا ہے کہ وہ اپنے خصوصی فضل و کرم اور لطف و احسان اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے وسیلہ جلیلہ سے، ہمیں اس ذکر سے حقیقی طور پر مستفید ہو کر، اپنے اور اپنے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے قرب و رضا سے سرفراز فرمائے کہ ہم فلاحِ دارین سے ہمکنار ہوں کیونکہ:

ذٰلِكَ فَضْلُ اللّٰهِ يُؤْتِيْهِ مَنْ يَّشَآءُ ۭ وَاللّٰهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيْمِ

ترجمہ: ''یہ اللہ کا فضل ہے، جسے چاہتا ہے دیتا ہے اور اللہ بڑے فضل والا ہے۔''

طالب دعا۔ احقر الانام

ایس۔ ایم۔ نور

غفرلہ وعفی عنہ و عافاہ

نومبر 2003ء

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَكَرِّمْ وَبَارِكْ عَلٰى سَيِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَاٰلِهٖ وَاَصْحٰبِهٖ وَاَزْوَاجِهٖ وَذُرِّيَّتِهٖ وَجَمِيْعِ اِخْوَانِهٖ وَاَصْهَارِهٖ وَاَنْصَارِهٖ وَاَشْيَاعِهٖ وَمُحِبِّيْهِ وَاُمَّتِهٖ وَعَلَيْنَا مَعَهُمْ اَجْمَعِيْنَ يَا اَرْحَمَ الرّٰحِمِيْنَ عَدَدَ خَلْقِكَ وَرِضٰى نَفْسِكَ وَزِنَةَ عَرْشِكَ وَمِدَادَ كَلِمٰتِكَ ؕ

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ الرَّحْمٰنِ
الرَّحِيْمِ اَوَّلًا وَّاٰخِرًا وَّالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى
رَسُوْلِهٖ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِهٖ دَآئِمًا وَّسَرْمَدًا

اول و آخر اللہ رب العٰلمین کی حمد ہے اور حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور آپ کی آلِ پاک پر ہمیشہ صلوٰۃ وسلام ہو۔

فضیلتِ ذکر:

ارشاد باری تعالٰی ہے:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُلْهِكُمْ اَمْوَالُكُمْ
وَلَاۤ اَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللّٰهِ ۚ وَمَنْ يَّفْعَلْ
ذٰلِكَ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْخٰسِرُوْنَ ○

(پارہ 28، سورہ المنافقون، آیت 9)

ترجمہ: ''اے ایمان والو! تمہارے مال اور تمہاری اولاد تمہیں اللہ کی یاد سے غافل نہ کرنے پائیں اور جو غافل ہوگئے وہ گھاٹے میں رہیں گے۔''

تشریح: اس آیہ کریمہ میں مسلمانوں کو خبردار کیا گیا ہے کہ وہ دنیا کی محبت میں بالکل مدہوش نہ ہو جائیں۔ کیونکہ دنیا کی دو بڑی چیزیں ہیں جو انسان کو اللہ کے ذکر سے غافل کرتی ہیں، مال اور اولاد، اسی لئے ان دونوں کا نام لیا گیا اور اس سے مراد متاعِ دین بھی ہے۔ یہاں ذکر سے مراد بعض مفسرینِ کرام نے پورا دین لی ہے۔

خلاصہ یہ ہے کہ اس دنیاوی معیشت کے سامان میں اس قدر مشغول

رہنے کی اجازت تو ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے ذکر (یعنی اللہ کے حکم کی پیروی) سے انسان کو غافل نہ کر دے کہ ان کی محبت میں مبتلا ہو کر فرض اور واجب کی ادائیگی میں کوتاہی کرنے لگے یا پھر حرام اور مکروہات میں مبتلا ہو جائے اور جو ایسا کرے ان کے بارے میں ہے کہ "یہی لوگ خسارے میں پڑنے والے ہیں۔" کیونکہ انہوں نے آخرت کی بہت بڑی اور ہمیشہ رہنے والی نعمتوں کے بدلے میں دنیا کی حقیر اور فانی نعمتوں کو اختیار کیا اس سے بڑھ کر اور خسارہ کیا ہوگا۔

چنانچہ حضرتِ ابو الدرداء رضی اللہ عنہ سے روایت ہے "کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: "کیا میں تم کو وہ عمل بتاؤں جو تمہارے اعمال میں بہتر اور تمہارے مالک کی نگاہ میں پاکیزہ تر ہے اور تمہارے درجوں کو دوسرے تمام اعمال سے زیادہ بلند کرنے والا ہے اور راہِ خدا میں سونا اور چاندی خرچ کرنے سے بھی زیادہ اس میں خیر ہے اور اس جہاد سے بھی زیادہ تمہارے لئے اس میں خیر ہے جس میں تم اپنے دشمنوں اور خدا کے دشمنوں کو موت کے گھاٹ اتارو اور وہ تمہیں ذبح کریں اور شہید کریں؟" ...... صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے عرض کیا: یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایسا قیمتی عمل ضرور بتایئے! آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: "وہ اللہ کا ذکر ہے۔"

(مسند احمد، جامع ترمذی، سنن ابن ماجہ)

یعنی اللہ کا ذکر بہت بڑی بات ہے اور اللہ کی خوشنودی اور قُرب حاصل کرنے کا سب سے قریبی ذریعہ ہے اور دوسرے تمام اعمال سے بہتر اور بالا تر ہے۔ جیسا کہ قرآن مجید فرقانِ حمید میں ارشادِ ربانی ہے:

وَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ ؕ

"اور اللہ کا ذکر بہت بڑا ہے۔"

(پارہ 21، سورہ عنکبوت، آیت 45)

یہاں ''ذکر اللہ'' کا یہ مفہوم بھی ہو سکتا ہے کہ بندے جو اللہ کا ذکر نماز کی صورت میں یا نماز کے علاوہ کرتے ہیں وہ بڑی نعمت ہے اور یہ معانی بھی ہو سکتے ہیں کہ بندے جب اللہ کا ذکر کرتے ہیں تو اللہ ربُّ العزت کا وعدہ ہے کہ وہ اپنے ذاکر بندوں کا ذکر فرشتوں کے مجمع میں کرتے ہیں۔ لہٰذا فرمانِ الٰہی ہے:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ

''پس تم میرا ذکر کرو میں تمہارا ذکر کروں گا۔''

(پارہ 2، سورہ بقرہ، آیت 152)

معلوم ہوا کہ ذکرِ الٰہی چاہے نماز کی صورت میں ہو یا نماز کے علاوہ، بہت بڑی نعمت ہے اور انتہائی شرف کی بات ہے کیونکہ انسان کا ہر عمل اللہ کی توفیق سے ممکن ہے اور جسے ہر وقت ذکر اللہ کی توفیق مل جائے (حالانکہ شیطان ہر وقت اسے دنیاوی کاموں میں مصروف رکھنے کی کوشش کرتا ہے) تو اس بندے پر فرشتے بھی رشک کرنے لگتے ہیں اور اس کی بلندی درجات کے لئے دعا گو رہتے ہیں۔ لہٰذا:

؎ ایں سعادت بزورِ بازو نیست
تا نہ بخشد خدائے بخشندہ

ترجمہ: یہ سعادت کسی کے اپنے بس میں نہیں ہے، جب تک کہ اللہ جو عطا کرنے والا ہے عطا نہ کرے۔

فضیلت ذکر خفی:

اب ہم ذکر کی مختلف صورتوں کا تذکرہ کرتے ہیں جو تفسیرِ مظہری میں بیان کی گئی ہیں۔ ذکر کی تین صورتیں ہیں جو مختصر طور پر بیان کی جا رہی ہیں۔

i- بلند آواز سے ذکر کرنا:

یہ عام صورتوں میں علماء کے نزدیک مکروہ ہے ہاں خاص صورتوں میں

ضرورت کے وقت اور ضرورت کے مطابق نا صرف درست بلکہ ضروری ہے اور اخفاء (پست آواز) سے افضل ہے جیسے اذان کہنا اور حج میں لبیک پڑھنا وغیرہ۔

ii- زبان سے چپکے چپکے ذکر کرنا:

نبی کریم رؤف ورحیم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشادِ پاک ہے: ''کہ تیری زبان ہمیشہ اللہ کے ذکر سے تروتازہ رہے۔''

(ترمذی شریف، ابن ماجہ)

اس حدیثِ پاک میں یہی ذکر مراد ہے۔ اس کے علاوہ امام احمد اور ترمذی علیہما الرحمہ کی روایت ہے۔ ''عرض کیا گیا کہ سب سے بڑھیا عمل کونسا ہے؟ فرمایا: (سب سے افضل عمل) ''یہ ہے کہ دنیا کو چھوڑتے وقت تمہاری زبان اللہ کے ذکر سے تروتازہ رہے۔''

iii- بغیر زبان کے صرف قلبی، روحی اور نفسی ذکر کرنا:

یہی ذکر خفی ہے۔ جس کو اعمالنامے لکھنے والے فرشتے بھی نہیں سن پاتے۔ ابویعلیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے حضرتِ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی روایت سے لکھا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''ذکر جلی یعنی آواز سے ذکر کرنے سے وہ ذکرِ خفی جس کو اعمالناموں کے لکھنے والے فرشتے بھی نہیں سن پاتے ستر درجے فضیلت رکھتا ہے۔ جب قیامت کا دن ہو گا اور اللہ تعالیٰ حساب کے لئے سب لوگوں کو جمع کرے گا اور فرشتے اعمالنامے اور تمسّکات (کھاتے یا تحریری ثبوت) لے کر حاضر ہوں گے تو اللہ تعالیٰ ان سے فرمائے گا کہ دیکھو (اس بندہ) کی کوئی چیز رہ تو نہیں گئی تو فرشتے عرض کریں گے کہ ہم کو جو کچھ معلوم ہوا اور ہماری نگرانی میں جو کچھ ہوا ہم نے سب کا احاطہ کرلیا اور لکھ لیا کوئی بات نہیں چھوڑی، اللہ فرماتا ہے اس کی ایک نیکی ایسی بھی ہے جس کا تمہیں علم نہیں میں تمہیں بتاتا ہوں وہ نیکی ذکرِ خفی ہے۔''

قاضی ثناء اللہ رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ میں کہتا ہوں کہ اس ذکر کا سلسلہ نہیں ٹوٹتا نہ اس میں کوئی سستی آتی ہے۔ (یعنی ذکرِ قلبی ہر وقت جاری رہتا ہے۔)

قرآنِ پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

اِذْ نَادٰی رَبَّهٗ نِدَآءً خَفِیًّا

ترجمہ: ''جب ایسا ہوا کہ زکریا (علیہ السلام) نے چپکے چپکے اپنے رب کو پکارا۔''

(سورہ مریم، آیت 3، پارہ 16)

اس آیت مبارکہ میں اللہ تعالیٰ نے اپنے ایک نیک بندے کو یاد فرمایا اور اس کے اس فعل یعنی مخفی یاد کرنے کو پسند فرمایا ہے۔ ایک دوسری جگہ ارشادِ ربانی ہے:

وَاذْكُرْ رَّبَّكَ فِیْ نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَّخِیْفَةً

ترجمہ: ''اور اپنے رب کو یاد کر اپنے دل میں، عاجزی اور خوف کے ساتھ آہستہ آہستہ۔''

(سورہ اعراف، آیت 205، پارہ 9)

اسی آیہ پاک کی تفسیر میں امام رازی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو تبلیغ وحی کا حکم دینے کے بعد متصل (فوراً) ہی اس آیت میں حکم دیا۔ ''کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے پروردگار کو دل میں یاد کریں'' اور اس کا فائدہ یہ ہے کہ آدمی ذکر سے مکمل طور پر اس وقت مستفید ہو سکتا ہے جب ذکر میں یہ صفت پیدا ہو جائے (کہ قلب ذکر کرنے لگے) کیونکہ اس شرط سے ذکر (یعنی ذکرِ قلبی) کرنا، اخلاص اور تضرع (خشوع و خضوع) سے زیادہ قریب ہے۔''

(حاشیہ تفسیر کبیر جلد 4، صفحہ 504)

نوٹ: ذکرِ خفی اور ذکر اسمِ ذات کے موضوع پر مزید آیات طیبات کے حوالہ جات کیلئے آخر میں دیئے گئے مراجع دیکھیں

اس ذکر یعنی ذکرِ خفی کے بارے میں ایک حدیث پاک یوں بیان کی جاتی ہے کہ ''حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔ بہترین ذکر ذکرِ خفی ہے اور بہترین رزق وہ ہے جو بقدرِ کفایت ہو۔''

(رواہ احمد وابن حبان فی صحیحہ والبیہقی فی شُعب الایمان)

اسی موضوع کی ایک حدیثِ پاک یوں بھی ہے کہ ''حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میں نے حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے سنا کہ بہترین ذکر ذکرِ خفی ہے۔''

(بحوالہ الترغیب والترہیب، جلد 4، صفحہ نمبر 106)

عالمِ خلق و عالمِ امر:

اس سے پہلے کہ ذکرِ خفی کا طریقہ کار بیان کیا جائے چند بنیادی اور اہم باتوں کو بیان کیا جا رہا ہے جن کا جاننا ہر مسلمان پر عمومی طور پر اور اہلِ ذکر کے لئے خصوصی طور پر ضروری ہے۔

اللہ جلّ شانہ نے قرآنِ پاک میں فرمایا ہے:

اَلَا لَہُ الْخَلْقُ وَالْاَمْرُ

''یاد رکھو اللہ ہی کے لئے خاص ہے۔ خالق ہونا اور حاکم ہونا۔''

(پارہ 8، سورہ اعراف، آیت 54)

تشریح: یعنی وہی سب کا خالق ہے۔ اس کے سوا کوئی خالق نہیں اور حکومت بھی اسی کی ہے۔ اسی کے ہاتھ میں حکم ہے۔ جیسا چاہتا ہے حکم دیتا ہے، کوئی اس سے پرسش (پوچھ گچھ) نہیں کرسکتا۔

''تفسیر مظہری'' میں حضرت علامہ قاضی محمد ثناء اللہ عثمانی مجددی پانی پتی

رحمۃ اللہ علیہ اس آیت کریمہ کی تفسیر میں لکھتے ہیں کہ صوفیاء کا قول ہے کہ ''الخلق'' سے مراد ہے ''عالمِ خلق''، یعنی عالمِ جسمانی، عرش، تمام آسمان اور زمینیں اور آسمان و زمین کی تمام مادی کائنات اور سارے عناصر اور عناصر سے بنائی ہوئی نباتاتی، معدنی اور حیوانی مخلوق کے نفوس، یعنی وہ لطیف اجسام جو کثیف اجسام میں جاری وساری (ظہور پذیر) ہیں...... اور ''الامر'' سے مراد ہے ''عالمِ امر'' یعنی مجرداتِ قلب، روح، سِر، خفی، اخفیٰ یہ تمام مجردات عرش سے بالاتر ہیں۔ مگر انسانی اور ملکی اور شیطانی نفوس میں اس طرح سرایت کیے ہوئے ہیں جیسے آئینے کے اندر سورج۔ چونکہ اللہ نے ان کو بغیر مادہ کے صرف لفظ ''کُن'' سے پیدا کیا ہے۔ اس لئے ان کو ''عالمِ امر'' کہا جاتا ہے۔

بغوی رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ سفیان بن عیینہ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا 'خلق' اور 'امر' میں فرق ہے۔ جس نے دونوں کو ایک کہا وہ کافر ہو گیا۔

یعنی مختصر طور پر یوں کہا جا سکتا ہے کہ ''عالمِ خلق'' سے مراد تمام مادی کائنات ہے اور ''عالمِ امر'' سے مراد تمام غیر مادی اشیاء ہیں جن کی تخلیق میں مادہ استعمال نہیں ہوا۔

ثبوتِ لطائف:

اوپر بیان کی گئی تشریح میں ''عالمِ امر'' کی جن پانچ چیزوں یعنی 1- قلب۔ 2-روح۔ 3-سِر۔ 4- خفی۔ 5-اخفیٰ کا ذکر تفسیرِ مظہری کے حوالے سے کیا گیا ہے وہ دراصل پانچ لطائف ہیں جو ہر انسان میں ہیں ان میں سے ہر لطیفے کا جسمِ انسانی میں اپنا مقام، روحانی طور پر اپنا فعل اور اپنا علیحدہ رنگ ہے۔ لیکن ان لطائف کے مقام، ان کے فعل اور رنگ وغیرہ کا تذکرہ قرآن یا حدیث میں نہیں ملتا بلکہ یہ سب تفصیلات بزرگانِ دین نے اپنے اپنے کشف اور مراقبے میں محسوس اور معلوم کی ہیں لہٰذا ان لطائف کی تعداد، ان کے مقامات، افعال اور

رنگ کے بارے میں اختلافِ رائے پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں صوفیاء کی کتابوں میں اس موضوع پر لمبی لمبی بحثیں ملتی ہیں اور ان تفصیلات کو پڑھنا اور سمجھنا ہر ایک کے بس کی بات نہیں ہے۔ اس کا آسان ترین اور بہترین حل یہ ہے کہ ان اللہ والوں میں سے کسی کی بھی بات کا اقرار یا انکار کیے بغیر اس معاملے میں اپنے استادِ گرامی یا اپنے شیخ سے پوچھا جائے اور جس طرح وہ فرما دیں اس پر بغیر کسی حِیل و حجت اور بغیر چون و چرا کے پورے یقین کے ساتھ عمل کیا جائے ...... اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ جتنی مرضی کتابیں پڑھ لیں یہ اصول کی بات ہے کہ علم ہمیشہ کتاب سے آگے ہوتا ہے۔ اسی طرح عمل ہمیشہ علم سے آگے ہوتا ہے اور مقصد ہمیشہ عمل سے آگے ہوتا ہے...... یعنی مطلب یہ ہوا کہ صرف کتاب مکمل علم نہیں دے سکتی جب تک کوئی اسے پڑھانے والا نہ ہو۔ اسی طرح صرف علم سے بہترین عمل نہیں کیا جا سکتا جب تک کوئی عمل سکھانے والا نہ ہو اور صرف عمل کر لینا ہی مقصد کے حاصل ہونے کی ضمانت نہیں ہے۔ جب تک عمل کرنے والے کی نیت میں خلوص نہ ہو...... اس بات کو اس طرح سے سمجھا جا سکتا ہے کہ ربّ رحیم نے ہمیں علم صرف کتاب یعنی قرآنِ پاک کی صورت میں نہیں دیا بلکہ کتاب سے بھی بہت پہلے اس علمِ کتاب کو پڑھانے کے لئے، سکھانے کے لئے بلکہ کر کے دکھانے کے لئے نبی پاک صاحبِ لولاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی صورت میں بہت بڑی نعمت و رحمت بلکہ نعمت و رحمتِ عظمیٰ عطا فرمائی اور جن کی محبت اور مِدحت میں یہ ساری کائنات تخلیق فرمائی اور پھر خالقِ کائنات نے فرمایا:

لَقَدْ مَنَّ اللّٰهُ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ اِذْ بَعَثَ فِيْهِمْ رَسُوْلًا

ترجمہ: ''بے شک اللہ نے ایمان والوں پر احسان کیا کہ انہی میں سے ان کے درمیان ایک رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بھیجا۔''

(پارہ 4- سورہ آل عمران، آیت 164)

المختصر اس ساری بات کا مقصد یہ ہے کہ اس معاملے میں آپ کے استادِ محترم یا آپ کے شیخِ مکرم نے جو فرما دیا ہے وہ آپ کے لئے حرفِ آخر اور فیصلہ کُن ہے اور ویسے ان کی ہدایت کے مطابق کرنے میں ہی ان شاء اللہ آپ کو فائدہ ہوگا۔

یہ تو تھا قرآنِ پاک کی آیت سے استدلال کرتے ہوئے لطائف کا ثبوت...... اب ابنِ ماجہ شریف کی حدیث ملاحظہ فرمائیں جس کو لطائف کے ثبوت کے طور پر پیش کیا جاتا ہے اور یہ حضرت ابو محذورہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے۔

''رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ابو محذورہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ماتھے پر ہاتھ رکھا۔ پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے ہاتھ کو ان کے چہرے پر لے گئے پھر سینے پر (اور ایک نسخے میں ہے) کہ ان کے جگر پر لے گئے پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ہاتھ ان کی ناف تک پہنچا۔ پھر حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دعا کی کہ اللہ تجھے برکت دے۔''

(بحوالہ ابنِ ماجہ شریف)

(یاد رہے کہ یہ ایک طویل حدیث ہے۔ جس کا مطلوبہ حصہ یہاں نقل کیا گیا ہے)

فائدہ: علماء اور بزرگانِ دین نے اس حدیثِ پاک پر بحث کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اگر حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اتفاقاً ان خاص مقامات پر ہاتھ پھیرا ہے۔ تو یہ اتفاق چونکہ کسی عام آدمی سے صادر نہیں ہوا بلکہ یہ خاتم النبیین و رحمۃ للعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے صادر ہوا ہے۔ لہٰذا یہ اللہ رب العزت کی طرف سے اشارہ و رہنمائی ہے اور اگر حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارادہ سے یا خاص طور پر ان مقامات پر اپنا دستِ شفقت پھیرا ہے۔ تو پھر کسی شک و شبہ کی گنجائش نہیں رہتی۔ مطلب یہ ہوا کہ دونوں صورتوں میں ان مقامات کا متبرک ہونا ثابت ہوگیا۔

اس موضوع پر ایک حدیثِ قدسی شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب ''انتباہ فی سلاسلِ اولیاء اللہ'' کے صفحہ نمبر 88 پر یوں نقل کرتے ہیں۔

''تحقیق جسدِ بنی آدم میں مضغہ ہے اور مضغہ میں قلب اور قلب میں فواد اور فواد میں سِر اور سِر میں خفی اور خفی میں اخفیٰ اور اخفیٰ میں مَیں (یعنی اللہ تعالیٰ)''

لطائف کا چارٹ:

اب ہم لطائف، ان کے رنگ، فعل، زیرِ قدم اور مقامِ لطائف کو ایک چارٹ کے ذریعے بیان کرتے ہیں تا کہ پڑھنے اور سمجھنے میں آسانی ہو۔

(چارٹ اگلے صفحہ پر ملاحظہ فرمائیں)

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ
وَاٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ

جَزَی اللّٰہُ عَنَّا مُحَمَّدًا بِمَا ھُوَ اَھْلُہٗ

لطائف کا چارٹ

نمبر شمار	نام لطیفہ	رنگ	فعل	زیرِ قدم	مقام لطیفہ
۱	قلب	زرد	ذکر	حضرت آدم علیہ السّلام	بائیں پستان کے دو انگشت نیچے
۲	رُوح	سُرخ	حضوری	حضرت نوح، حضرت ابراہیم علیہما السّلام	دائیں پستان کے دو انگشت نیچے
۳	سِرّ	دُودھیا	مکاشفہ	حضرت موسیٰ علیہ السّلام	بائیں پستان کے دو انگشت اوپر
۴	خِفی	سیاہ	مشاہدہ فنا	حضرت عیسےٰ علیہ السّلام	دائیں پستان کے دو انگشت اوپر
۵	اخفٰی	سبز	فناء الفنا	حضرت محمد مصطفےٰ صلّے اللہ علیہ وآلہٖ وسلّم	قلب اور روح کے درمیان (وسطِ سینہ)
۶	نفس	خاکی			پیشانی
۷	سُلطان الاذکار	آتشی			سر کے بالوں کی جڑوں کے نیچے (وسطِ دماغ)

اب ہم چارٹ میں دی گئی معلومات کو قدرے تفصیل کے ساتھ بیان کرتے ہیں تا کہ سمجھنے میں سہولت رہے۔

صوفیاء فرماتے ہیں کہ انسان دس اجزاء سے مرکب ہے۔ جن میں سے پانچ مادی اجزاء ہیں اور پانچ غیر مادی۔ جو پانچ مادی اجزاء ہیں وہ ''عالمِ خلق'' سے تعلق رکھتے ہیں یعنی عناصرِ اربعہ آگ، پانی، مٹی، ہوا اور پانچواں نفس، یاد رہے کہ ''عالمِ خلق'' عرش کے نیچے سے لے کر تحت الثریٰ تک ہے...... اور جو باقی پانچ اجزاء ہیں وہ غیر مادی ہیں اور ''عالمِ امر'' سے ہیں اور وہ یہ ہیں: قلب، روح، سر، خفی، اخفیٰ۔ یاد رہے کہ ''عالمِ امر'' عرش کے اوپر ہے اور ان پانچوں لطائف کی جڑیں عرش کے اوپر یعنی ''عالمِ امر'' میں پائی جاتی ہیں۔ اوپر بنائے گئے چارٹ میں جو سات لطائف کا ذکر ہوا ہے۔ ان میں سے پہلے پانچ یہی ہیں جو ''عالمِ امر'' سے ہیں اور آخری دو یعنی لطیفہ نفس اور سلطان الاذکار ''عالم خلق'' سے ہیں۔

ضرورت و اہمیتِ ذکر:

حضور نبی کریم رؤف ورحیم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ جسمِ انسانی میں گوشت کا ایک ٹکڑا ہے اگر وہ ٹھیک ہو گیا تو سارا جسم درست ہو گیا اور اگر وہ بگڑا تو سارا جسم بگڑا سنو! وہ قلب ہے۔''

(صحیح بخاری، صحیح مسلم، بیہقی)

اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر سارے بدن کو درست کرنا ہو تو ضروری ہے کہ قلب کو درست کیا جائے اب اس سے پہلے کہ قلب کو درست کرنے کا کوئی طریقہ اپنایا جائے آیئے پہلے یہ سمجھیں کہ آخر یہ قلب بگڑتا کس طرح ہے؟

حضرتِ ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''کہ مؤمن جب گناہ کرتا ہے۔ تو اس کے دل پہ

سیاہ داغ لگ جاتا ہے۔ اگر توبہ کرے اور معافی مانگ لے تو اس کا دل صَیقل ہو جاتا ہے۔ (یعنی صاف، شفاف ہو جاتا ہے) اور اگر گناہ زیادہ کرے تو سیاہی زیادہ ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ دل پر چھا جاتی ہے۔ یہ ہی وہ زنگ ہے۔ جس کا رب تعالیٰ نے (قرآن پاک میں) ذکر فرمایا ہے۔ (یعنی) ان کے اعمال نے ان کے دلوں پر زنگ لگا دی۔"

(بحوالہ، ترمذی شریف، ابن ماجہ)

نتیجہ یہ نکلا کہ قلب کے بگڑنے اور سیاہ ہونے کی وجہ ہمارے گناہ ہیں اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بگڑے ہوئے اور سیاہ دلوں کو درست کرنے اور چمکانے کے لئے کیا کِیا جائے؟

حضرتِ عبداللہ ابنِ عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: "کہ ہر چیز کی صَیقل (صاف کرنے والی ایک چیز) ہے اور دلوں کی صَیقل اللہ کا ذکر ہے اور کوئی چیز اللہ کے ذکر سے بڑھ کر عذابِ الٰہی سے نجات نہیں دیتی۔ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے دریافت فرمایا کہ اللہ کی راہ میں جہاد کرنا بھی نہیں؟ فرمایا بلکہ یہ بھی نہیں کہ غازی اپنی تلوار سے کفار کو مارے حتیٰ کہ تلوار ٹوٹ جائے۔"

(بیہقی، فی دعواتِ کبیر)

أَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ وَأَتُوْبُ إِلَى اللّٰهِ مِنْ جَمِيْعِ مَا
كَرِهَ اللّٰهُ سُبْحٰنَهٗ وَتَعَالٰى

ترجمہ: "میں اللہ سے بخشش مانگتا ہوں اور اسی کی طرف توبہ کرتا ہوں ان تمام باتوں سے جو اللہ کو ناپسند ہیں۔"

یعنی مختصر طور پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ جسم کا دارومدار قلب پر ہے اگر یہ بگڑ جائے تو سارا جسم بگڑ جاتا ہے اور اگر یہ درست ہو جائے تو سارا جسم درست ہو

جاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ قلب کے بگڑنے اور سیاہ ہونے کی وجہ ہمارے گناہ ہیں۔ تیسرے یہ کہ اگر قلب کو درست کرنا اور صاف کرنا ہو تو توبہ کرنی چاہئے اور ذکر کرنا چاہئے۔

اوپر بیان کردہ نتیجہ اخذ کرنے کے بعد اگر ہم اپنے اصل موضوع کی طرف آئیں تو بالکل یہ ہی مثال لطائف کی بھی ہے۔ یعنی یہ کہا جاسکتا ہے کہ تمام لطائف کی بنیاد، جڑ اور اصل لطیفہ قلب ہے اگر یہ درست ہو تو باقی تمام لطائف بھی درست ہو جاتے ہیں اور اگر قلب ہی بگڑ جائے تو باقی لطائف بھی بگڑ جاتے ہیں تو پھر قلب کی سیاہی مٹانے کیلئے اور اسی طرح باقی لطائف کو بھی درست کرنے کے لئے ذکر کیا جاتا ہے۔

یاد رہے کہ ''عالمِ امر'' کے پانچوں لطائف ایک ایک نبی علیہ السلام کے زیرِ قدم ہیں یہ زیرِ قدم کیا ہے؟ دوسرے لفظوں میں آپ اسے یوں سمجھیں کہ لطیفہ قلب پر حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے حضرت آدم علیہ السلام کے وسیلے (توسط، توسل) سے (فیض) توجہ آتی ہے۔ دوسرے لطیفہ روح پر حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے حضرت موسیٰ علیہ السلام اور حضرت نوح علیہ السلام کے وسیلے سے توجہ آتی ہے۔ تیسرے لطیفہ سر پر حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے وسیلے سے توجہ آتی ہے اور پانچویں لطیفہ اخفیٰ پر براہِ راست حضورِ اکرم نورِ مجسم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے توجہ آتی ہے۔

ہوتا یوں ہے کہ جب ہم آنکھیں بند کر کے یہ ذکر کرتے ہیں تو ذکر کے دوران ہم ہر لطیفے کے مقام پر توجہ کرتے ہیں۔ جس سے لطائف پر سے گناہوں کی سیاہی اور کثافت کم ہوتے ہوئے رفتہ رفتہ بالکل ختم ہو جاتی ہے اور اگر ذکر کی پابندی کی جائے تو لطائف صاف ہونے کے بعد رفتہ رفتہ چمکنے لگتے ہیں۔ پھر بعض اوقات بعض لوگوں کو ''عالمِ امر'' کے پانچوں لطائف میں سے ہر لطیفے کے مقام پر علیحدہ علیحدہ روشنی محسوس ہوتی ہے جو کبھی ذکر کے دوران اور کبھی مراقبے

میں محسوس ہوتی ہے اور ان روشنیوں کے رنگ کے بارے میں مختلف لوگوں کا مشاہدہ، مکاشفہ یا یوں کہہ لیں کہ تجربہ مختلف ہے، لہٰذا اس معاملے میں کوئی بھی بات قطعی، حتمی اور یقینی طور پر نہیں کی جا سکتی ہاں اتنا ضرور ہے کہ عام طور پر جو دیکھا گیا ہے وہ ہم نے چارٹ میں لکھ دیا ہے جو کہ ظاہر ہے کہ حرفِ آخر نہیں ہے۔ کیونکہ بعض لوگوں کو تو تقریباً یہی رنگ نظر آتے ہیں جن کا تذکرہ ہم نے چارٹ میں کیا ہے اور بعض لوگوں کو اس کے علاوہ کوئی اور رنگ نظر آتے ہیں اور بعض لوگوں کو تو رنگ سرے سے نظر ہی نہیں آتے بلکہ اس کے علاوہ کچھ اور مناظر یا مکاشفات دیکھنے کو ملتے ہیں اور ہر لطیفہ پر علیحدہ علیحدہ منظر دکھائی دیتا ہے اور بہت سے ایسے ہیں بلکہ یوں کہنا چاہئے کہ زیادہ تر ایسے ہیں کہ جنہیں ذکر کے دوران اور مراقبے میں بالکل کچھ بھی نظر نہیں آتا بہر حال اس حوالے سے چند ایک باتیں ضروری طور پر سمجھ لینی چاہئیں۔

1- ذکر کے دوران یا مراقبے میں نظر آنا شرط نہیں ہے، مقصد بھی نہیں ہے، ضروری بھی نہیں، بلکہ بعض اوقات نظر آنا یکسوئی اور توجہ قائم کرنے میں دشواری اور مشکل کا باعث ہوسکتا ہے۔

2- صرف نظر آنا ہی دلیل بھی نہیں ہے۔

3- جو کچھ ذکر کے دوران اور مراقبے میں محسوس ہوتا ہے یا نظر آتا ہے اس میں ہمیشہ شک کی گنجائش رہتی ہے۔ کیونکہ حدیثِ پاک کا مفہوم ہے کہ شیطان نبی پاک صاحبِ لولاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے علاوہ ہر صورت میں نظر آ سکتا ہے۔

ذکر کی شاید اسی قسم کی کسی کیفیت کے بارے میں مولانا روم رحمۃ اللہ علیہ اپنی مثنوی میں یوں لکھتے ہیں۔

چشم بند و گوش بند ولب بہ بند
گر نہ بینی رازِ حق بر من بخند

ترجمہ: آنکھیں بند کر لیں، کان بند کر لیں اور ہونٹ بند کر لیں اور اگر پھر بھی آپ کو ''رازِ حق'' نہ ملے تو پھر بے شک آپ مجھ پر ہنس لینا۔ (میرا مذاق اڑانا)۔

تو بہر حال مختصر طور پر یوں کہا جا سکتا ہے کہ ذکر کی وجہ سے سب سے پہلے قلب اور پھر باقی لطائف سے گناہوں کی سیاہی دور ہوتی ہے اور صاف ہونے کے بعد لطائف چمکنے لگتے ہیں پھر بعض اوقات بعض لوگوں کو لطائف کے مقامات سے مختلف رنگ بھی محسوس ہوتے ہیں اور پھر رفتہ رفتہ ایک سٹیج ایسی آتی ہے کہ ہر لطیفہ اپنا اپنا فعل ادا کرنے لگتا ہے۔ یعنی ہر لطیفہ اپنا کام کرنے لگتا ہے۔ جس کو اس لطیفہ کی ''خاصیت'' بھی کہتے ہیں ''عالمِ امر'' کے پانچوں لطائف میں سے ہر لطیفے کے فعل کو بھی ہم نے پچھلے صفحات میں دیئے گئے چارٹ میں واضح کر دیا ہے۔

مثال:

اوپر دی گئی تفصیل کو یعنی ''عالم امر'' کے پانچ لطائف، ان کے رنگ، فعل اور زیرِ قدم وغیرہ کو ایک مثال کے ذریعے بھی سمجھا جا سکتا ہے مثال کے طور پر یوں سمجھیں جیسے کہ ایک دریا ہے۔ اس دریا سے ایک نہر نکلتی ہے اور اس نہر سے ایک اور اگلی نہر نکلتی ہے۔ یوں چار مسلسل نہریں ہیں۔ اس طرح چار نہریں اور ایک دریا کل پانچ ہوئے جو پانچ مختلف پھلوں کے باغوں کو سیراب کرتے ہیں۔ جن میں پہلا باغ سیب کا، دوسرا مالٹے کا، تیسرا انگور کا، چوتھا سنگترے کا اور پانچواں امرود کا ہے۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ پانی نہ ہونے کی وجہ سے دریا بالکل خشک ہے اور آلائشوں سے بھرا ہوا ہے جس کی وجہ سے نا صرف یہ کہ نہریں خشک ہیں بلکہ ہر نہر سے سیراب ہونے والا باغ بھی بنجر ہو چکا ہے۔ اب اگر ہم ہر باغ سے اس کی پیداوار چاہتے ہیں تو ہمیں اس کو پانی مہیا کرنا ہوگا جس کے لئے سب سے پہلے ہم دریا کو آلائشوں سے صاف کریں گے۔ پھر اس میں پانی چھوڑ ا

جائے گا تو نہریں پانی سے بھر جائیں گی اور اپنے اپنے باغ کو سیراب کرنے لگیں گی جیسے ہی زمین کو پانی ملے گا تو باغ پہلے سرسبز ہوں گے اور پھر رفتہ رفتہ اپنی اپنی پیداوار دینا شروع کر دیں گے...... بالکل یہ ہی مثال لطائف کی بھی ہے۔ یعنی گناہوں کی کثافت سے قلب جو دریا کی مثل ہے۔ آلائشوں سے بھرا ہوا ہے اور اگر دریا ہی خشک ہے تو ظاہر ہے۔ باقی لطائف جو باغوں کی مثل ہیں نہریں خشک ہونے کے باعث بنجر ہیں...... لہٰذا سب سے پہلے قلب پر خوب ذکر کیا جاتا ہے تاکہ دریا آلائشوں سے صاف ہو جائے۔ پھر اسی طرح باقی لطائف پر ذکر کر کے ہر باغ کو پیداوار کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ پھر جب ذکر کی پابندی اور کثرت کی جاتی ہے تو انوار و تجلیات قلب میں پانی کی مثل نازل ہوتے ہیں اور باقی لطائف بھی جو باغات کی مثل ہیں رفتہ رفتہ سیراب ہونے لگتے ہیں اور درخت اُگنے لگتے ہیں۔ ان درختوں کو آپ لطائف کے رنگ اور روشنی کی مثال سمجھ لیں۔ پھر اسی طرح جب مزید ذکر کی پابندی اور کثرت اپنے استاد اور شیخ کی زیر تربیت کی جاتی ہے۔ تو ہر باغ اپنا اپنا پھل یا اپنی اپنی پیداوار دینے لگتا ہے تو آپ ہر لطیفے کی ''خاصیت'' یا ''فعل'' کو اس کی پیداوار یا اس کا پھل کہہ سکتے ہیں...... اب چونکہ ہر لطیفہ ایک نبی علیہ السلام کے زیرِ قدم ہے۔ تو آپ یوں سمجھیں جیسے ہر باغ ایک نبی علیہ السلام کی زیرِ سرپرستی ہے۔ جبکہ سرپرستِ اعلیٰ نبی کریم رؤف و رحیم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہیں۔

ذکر پاسِ انفاس:

قارئین کرام! آپ یہاں تک پڑھنے کے بعد اس نتیجے پر یقیناً پہنچ گئے ہوں گے کہ ہمارا اصل موضوع ذکر میں ''ذکر خفی'' ہے جس کی فضیلت و اہمیت اجاگر کرنے کے لئے ہم نے آیاتِ قرآنیہ اور احادیثِ نبویہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا حوالہ شروع میں دیا ہے۔ چونکہ ''ذکر خفی'' کرنے کے بہت سے طریقے ہیں

اور ہر طریقے کی بہت سی تفصیلات ہیں لیکن ہم یہاں پر ''ذکر خفی'' کے ایک طریقہ کا یعنی ''پاس انفاس'' کا بیان کریں گے کہ جو ہماری اس تحریر کا مقصد ہے۔

''پاس انفاس'' کا لفظی مطلب ہے۔ ''سانس کا آنا جانا۔'' چونکہ یہ ذکر سانس کے ذریعے کیا جاتا ہے اس لئے اس کو ''پاس انفاس'' کہتے ہیں اور سانس کے ذریعے ذکر کرنے کے کئی طریقوں میں سے ایک طریقہ یہ ہے کہ جب ''سانس کو اندر کھینچا جائے تو زبان کو حرکت دیئے بغیر صرف یہ تصور کیا جائے کہ میں لفظ ''اللہ'' کہہ رہا ہوں اور جب سانس کو باہر نکالا جائے تو یہ تصور کیا جائے، زبان کو حرکت دیئے بغیر، کہ میں ''ہو'' کہہ رہا ہوں۔''

سلطان العارفین حضرت سلطان باہو رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے ذکر ''پاسِ انفاس'' کو اپنے اشعار میں کچھ اس طرح بیان فرمایا ہے۔

سینے وچ مقام ہے۔کیندا، سانوں مرشد گل سمجھائی ہو!
ایہو ساہ جو آوے جاوے، ہور نہیں شے کائی ہو!
اِس نوں اِسم الاعظم آکھن، ایہو سرِ الٰہی ہو!
ایہو موت حیاتی باہو، ایہو بھیت الٰہی ہو!

اور اس کے علاوہ امیر مینائی کا یہ شعر بھی قابلِ توجہ ہے کہ

راتوں کو کی امیر یہ ذکر خفی کی مشق
دل بن گیا زبان تو سینہ دہن ہوا

اب ہم ذکر کا طریقہ قدرے تفصیل سے بیان کرتے ہیں۔ باوضو ہو کر مصلے پر تشہد کی حالت (التحیات کی صورت) میں قبلہ کی طرف منہ کر کے بیٹھ جائیں۔ کمرے کی لائٹ بند کر دیں۔ مرد ٹوپی سر سے اتار دیں تاکہ ذکر کے دوران سر کی حرکت سے ٹوپی نہ گرے۔ آنکھیں بند کر لیں۔ خواتین سر اور باقی وجود کو چادر سے خوب اچھی طرح سے ڈھانپ لیں تاکہ ذکر کے دوران سر کی حرکت سے بے پردگی نہ ہو۔

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ
بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ
وَاٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ

سُبْحٰنَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَآ اِلٰہَ اِلَّا
اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ
الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ
ذَنْبٍ وَّاَتُوْبُ اِلَیْہِ

ایک بار پڑھیں یا تین تین دفعہ پڑھ لیں۔ سانس اندر کھینچتے ہوئے لفظ ''اللہ'' کہنے کا تصور کریں اور یہ کہ لفظ ''اللہ'' آپ کے دل پر جا کر ٹھہر گیا ہے اور سانس باہر نکالتے وقت لفظ ''ہو'' کہنے کا تصور کریں مگر زبان کو بالکل حرکت نہ دیں۔ چونکہ آپ سب سے پہلے لطیفہ قلب پر ذکر کریں گے لہٰذا جب ''ہو'' کا تصور کرتے ہوئے سانس باہر نکالیں تو ''ہو'' کی ضرب تصور سے دل کے مقام پر لگائیں۔ لطیفہ قلب پر ذکر کرتے ہوئے اگر آپ دوسرے لطیفہ لطیفۂ روح پر ذکر کرنا چاہیں (لطیفہ تبدیل کرنا چاہیں) تو سانس اندر کھینچتے ہوئے تصور سے لفظ ''اللہ'' لطیفہ قلب سے اٹھائیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے تصور سے لفظ ''ہو'' کی ضرب دوسرے لطیفہ لطیفۂ روح پر لگائیں اور پھر لطیفۂ قلب کی طرح لطیفۂ روح پر بھی سانس اندر کھینچتے ہوئے لفظ ''اللہ'' کہنے کا تصور کریں اور سانس باہر نکالتے ہوئے لفظ ''ہو'' کی ضرب، زبان ہلائے بغیر تصور سے، لطیفۂ روح پر لگائیں۔ تمام لطائف پر ذکر اسی ترتیب سے کیا جاتا ہے جو ہم نے چارٹ میں بیان کی ہے اور ہر لطیفے سے اگلے لطیفے پر ذکر کرنے (لطیفہ بدلنے) کا طریقہ بھی یہ ہی ہے جو

ہم نے اوپر بیان کیا ہے۔ کوشش کریں کہ سانس قوت سے کھینچیں اور قوت سے باہر نکالیں اور دورانِ ذکر سر کو اور پورے جسم کو بھی حرکت دیں اور پوری توجہ اور یکسوئی کے ساتھ ذکر کریں۔ سانس اندر کھینچنے اور باہر نکالنے کی مشق تیزی کے ساتھ کریں یعنی دوسرے لفظوں میں ذکر تیز رفتاری (SPEED) کے ساتھ کریں اور تیز رفتاری چند دنوں کی مشق کے بعد بڑھتی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ ذکر جتنی توجہ، جتنی قوت اور جتنی تیز رفتاری کے ساتھ ہوگا اتنا ہی زیادہ فائدہ مند ہوگا۔

دراصل اس ذکر کے دوران جب ہم کسی لطیفے پر ضرب لگاتے ہیں تو اس لطیفہ پر ایک وقت میں تین طرح سے ضرب لگتی ہے۔

i- سانس کی ضرب:

سانس کی ضرب سے مراد ہے کہ قوت سے سانس کھینچیں اور قوت سے باہر نکالتے ہوئے سانس کے ساتھ اپنے لطیفے پر ضرب لگائیں۔

ii- خیال یا تصور کی ضرب:

خیال یا تصور کی ضرب کا مطلب ہے کہ ذکر کے دوران اپنا ذہن دائیں بائیں ہرگز نہ جانے دیں اور اگر جائے بھی تو کوشش کر کے اپنی پوری توجہ ذکر کی طرف رکھیں یعنی دوسرے لفظوں میں اپنے خیال سے اپنے سانس کی نگرانی کریں کہ سانس اوپر جا رہا ہے تو لفظ ''اللہ'' کہا جا رہا ہے اور جب سانس باہر آ رہا ہے تو لفظ ''ہو'' کہا جا رہا ہے اور اس ''ہو'' کی چوٹ لطیفے پر جا کر پڑ رہی ہے...... اور یہ ہوئی دوسری ضرب۔

iii- سر اور کندھوں کی ضرب:

اس کا مطلب یہ ہے کہ جس رفتار کے ساتھ آپ سانس لے رہے ہیں اور خیال کے ساتھ ضربیں لگا رہے ہیں کوشش کریں کہ اسی رفتار سے آپ کا سر اور

شانے وغیرہ بھی حرکت کریں اور یہ جسم کی حرکت اور سر کی حرکت تیسری ضرب کہلاتی ہے۔ یعنی یہ کہا جا سکتا ہے کہ اس ذکر کے دوران بیک وقت ایک لطیفہ پر ایک بار میں تین طرح سے ضرب لگتی ہے۔ پہلی سانس کی ضرب۔ دوسری خیال کی ضرب اور تیسری جسم کی ضرب۔

ہم نے لکھا ہے ''کہ ذکر جتنی قوت، جتنی توجہ اور جتنی رفتار کے ساتھ ہوگا اتنا ہی زیادہ فائدہ مند ہوگا۔'' دوسری بات یہ بھی گزر چکی ہے کہ ''اس ذکر میں تین طرح سے ضرب لگتی ہے۔'' اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس کا کیا فائدہ ہے؟ اس بات کو سمجھنے کے لئے ہم ایک بار پھر مثال کا سہارا لیں گے۔

مثال:

عام مشاہدہ ہے کہ اگر ہنڈیا جل جائے تو خواتین اس جلی ہوئی ہنڈیا کی سیاہی کو ختم کرنے کے لئے کپڑا لیتی ہیں۔ کپڑے پر ریت رکھ کر ہنڈیا کو رگڑ رگڑ کر اور تیز تیز مانجھتی اور صاف کرتی ہیں...... بالکل یہ ہی مثال ہمارے قلب کی بھی ہے جو ہنڈیا کی طرح، گناہوں کی کثافت سے سیاہ ہو جاتا ہے۔ تو ہم اس ذکر کی بدولت اس کو بھی ہنڈیا کی طرح مانجھتے اور صاف کرتے ہیں...... اس میں پہلی یعنی سانس کی ضرب کو کپڑا سمجھ لیں، دوسری یعنی سانس کی نگرانی کرتے ہوئے خیال سے لگائی جانے والی ضرب کو آپ ریت سمجھ لیں اور تیسری یعنی سر اور جسمانی حرکت سے لگائی جانے والی ضرب کو آپ ہنڈیا کو رگڑنا کہہ لیں......

اب اگر آپ دل کی سیاہ ہنڈیا کو صاف کرنے کے لئے صرف سانس کی ضرب لگاتے ہیں نہ تو سانس کی نگرانی کرتے ہوئے خیال سے ضرب لگتی ہے اور نہ ہی حرکت جسمانی سے ضرب لگتی ہے۔ تو یوں سمجھیں کہ جیسے آپ صرف کپڑے سے ہنڈیا دھو رہے ہیں نہ تو اس میں ریت ہے اور نہ ہی اس کو رگڑ کر صاف کیا جا رہا ہے آپ خود سوچیں بھلا ہنڈیا کیسے صاف ہو سکتی ہے؟...... پھر اگر آپ یوں کریں

کہ سانس کی ضرب بھی لگے اور سانس کی نگرانی کرتے ہوئے خیال کی ضرب بھی لگے مگر جسم حرکت نہ کرے تو یہ ایسا ہی ہے۔ جیسے آپ نے کپڑا بھی لیا، ریت بھی لی مگر اس سیاہ حصے کو رگڑ کر صاف نہیں کیا جا رہا تو آپ بتائیں بھلا برتن کیسے صاف ہو گا؟...... اور اب اگر آپ نے تیسرے درجے میں آ کر حرکتِ جسمانی سے بھی ضرب لگانی شروع کر دی یعنی دوسرے لفظوں میں دبا کر رگڑنا بھی شروع کر دیا مگر سپیڈ نہ ہوئی یعنی تیز تیز نہیں رگڑا تو یہ ایسے ہی ہے۔ جیسے آپ نے دل کی سیاہ ہنڈیا کو صاف کرنے میں اتنا وقت صرف کر دیا تو باقی لطائف کی باری کب آئے گی؟......

تو اس مثال سے نتیجہ یہ نکلا کہ جس طرح ہنڈیا کو صاف کرنے کے لئے کپڑے، ریت اور تیز رگڑنے کی اشد ضرورت ہے بالکل اسی طرح اس ذکر میں بھی تیز سانس، سانس کی نگرانی اور جسمانی حرکت تینوں ایک جیسی اہمیت رکھتے ہیں۔

جب ذکر ختم کرنا ہو تو سانس کی رفتار کم کر کے عام طریقے سے سانس لیں، سر اور باقی جسم کی حرکت کو بھی روک کر چند منٹ کے لئے سکون کی کیفیت میں آ جائیں مگر اس دوران آنکھیں بند ہی رکھیں اور اپنی توجہ بھی سانس پر رکھیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے لفظ ''ہو'' کی ضرب بھی تصور سے دل کے مقام پر لگاتے رہیں...... اسی دوران مراقبہ بھی کیا جاتا ہے جو چند منٹ کا ہوتا ہے پھر اس کے بعد درودِ پاک پڑھتے ہوئے دعا کی جاتی ہے اور یوں ذکر اختتام پذیر ہوتا ہے۔

چونکہ یہ ذکر روحانی اور نفسانی کے ساتھ ساتھ ایک جسمانی ورزش بھی ہے۔ لہٰذا جس طرح عام ورزش پیٹ بھر کی نہیں کی جاتی اور ورزش کے بعد خاص طور پر ٹھنڈے پانی سے احتیاط برتی جاتی ہے۔ بالکل اسی طرح یہ ذکر بھی خالی پیٹ زیادہ اچھے طریقے سے ہوتا ہے اور ذکر کے فوراً بعد چونکہ جسم گرم ہوتا ہے

لہٰذا ٹھنڈے پانی سے گریز کرنا چاہئے۔

جس طرح کسی کم پڑھے لکھے بندے نے اگر حج کے لئے بائی ایئر (بذریعہ ہوائی جہاز) جانا ہو اور اسے ہوائی جہاز کے اڑنے سے لے کر اترنے تک کی ساری بات تفصیل سے بیان کی جائے تو ممکن ہے کہ یہ خطرناک تفصیل سننے کے بعد وہ کبھی بھی ہوائی جہاز میں بیٹھنے کا رِسک (Risk) نہ لے اور اگر اسی شخص کو کچھ بھی بتائے بغیر جہاز میں بٹھا دیا جائے تو ممکن ہے کہ وہ یہ چند گھنٹے کھانے پینے اور گپ شپ میں گزار دے اور اسے خبر بھی نہ ہو کہ وہ کب حجازِ مقدس پہنچ گیا ہے۔ بالکل یہ ہی مثال اس ذکر کی بھی ہے۔ یعنی ممکن ہے کہ میرے محترم پڑھنے والوں کو ذکر کا طریقہ کار پڑھنے کے بعد یہ ذکر بہت مشکل اور پیچیدہ سا لگے حالانکہ عملی طور پر اگر آپ اس ذکر کے کروانے والے استادِ محترم کی سرپرستی میں ذکر کرنے بیٹھیں تو صرف چند منٹ صَرف ہوتے ہیں۔

اور ویسے بھی جس طرح دوسرے فرائض و واجبات مثلاً نماز وغیرہ کی ادائیگی میں مجبوری کے وقت ہمارا مذہب ہمیں بہت سی گنجائش دیتا ہے یعنی اگر آپ بیمار ہیں تو کھڑے ہو کر پڑھنے کی بجائے بیٹھ کر بھی نماز پڑھ سکتے ہیں اور اگر بیٹھ کر پڑھنے کی سکت اور ہمت نہ ہو تو لیٹ کر بھی نماز ادا کی جاسکتی ہے اور اسی طرح اگر وضو سے بیماری بڑھ جانے کا اندیشہ ہو تو (بغیر وضو) تیمّم کر کے بھی نماز پڑھی جاسکتی ہے...... بالکل اسی طرح اگر وضو کرنے میں کوئی مسئلہ ہو، جائے نماز دستیاب نہ ہو، کسی وجہ سے التحیات کی صورت میں بیٹھنا دشوار ہو، قبلہ کی سمت کا اندازہ نہ ہو، کمرے میں اندھیرا نہ ہوسکتا ہو، ذکر کے دوران سر اور باقی جسم کی بہت زیادہ حرکت ممکن نہ ہو، ذکر کی سپیڈ یا رفتار نہ تیز ہوتی ہو، یا زیادہ زور سے سانس کھینچنا اور باہر نکالنا مشکل ہو، تو اِن میں سے کسی ایک پابندی یا ان تمام لوازمات میں اہلِ ذکر کے لئے ایک حد تک گنجائش، سہولت اور آسانی (موجود) ہے، اور یہ گنجائش کس حد تک ہے؟ تو جواب یہ ہے کہ جس حد تک استادِ گرامی

قدر آپ کو اجازت دیں اور اگر استادِ محترم آپ کو اجازت عنایت کر دیں تو ذکر کی آسان ترین ایک صورت یہ بھی ہے کہ اگر آپ کسی آفس میں بیٹھے کام کر رہے ہیں اور کچھ لکھتے لکھتے ایک لمحے کے لئے کھلی آنکھوں سے کوئی بھی غیر معمولی حرکت کیے بغیر، صرف اپنے سانس کی نگرانی کر لیں یعنی سانس اندر کھینچا ہے تو لفظ ''اللہ'' کہا جا رہا ہے اور سانس باہر نکالا ہے تو لفظ ''ہو'' کہا جا رہا ہے، تو آپ کا ذکر ہو گیا اور اسی ہر ہر سانس میں اپنے مولا یعنی اللہ کو یاد رکھنے والوں کے بارے میں حضرت سلطان باہو رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

عشق حقیقی جہاں پایا، مُونہوں کجھ نہ اُلاون ہُو
دم دم دے وِچ آکھن مولا، دل تے قید لگاون ہُو
سروری، قادری، خفی، حقانی، سری ذکر کماون ہُو
میں قربان تنہاں توں باہو جیہڑے ہِک نگاہ وِچ آون ہُو

انسان چوبیس گھنٹوں میں کم و بیش چوبیس ہزار (24000) مرتبہ سانس لیتا ہے لہٰذا جو کوئی بھی اپنے خیال سے اپنے سانس کی نگرانی کی عادت بنا لے گا یعنی چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے ہر لمحہ سانس ''اللہ ہو'' کے خیال سے لے گا تو کچھ عرصہ کی شعوری کوشش اور مشقت کے بعد اُس کا خیال سانس کے حوالے سے ''اللہ ہو'' پر بندھ جائے گا۔ دوسرے الفاظ میں اُس کا ہر سانس عبادت کی صورت اختیار کر جائے گا۔ یہاں تک کہ سوتے ہوئے بھی سانس لینا عبادت میں شمار ہو گا۔ ذکر میں یہ کمال حاصل کر لینے والوں نے ہی تو کہا کہ ''جو دم غافل سو دم کافر'' لہٰذا ہمیں یہ چاہئے کہ ''باقاعدہ ذکر'' (پچھلے صفحات میں بتائے گئے طریقہ کار) کے علاوہ بھی اپنے خیال سے سانس کی نگرانی کو اپنا معمول بنا لیں تاکہ ہم ذکر کے فیوض و برکات سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہو سکیں۔

ذکر اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے قرب و رضا کا ذریعہ:

اب میرے محترم پڑھنے والوں میں سے کسی کے ذہن میں یہ سوال ابھر سکتا ہے کہ ''ہمیں یہ ذکر کرنے کی کیا ضرورت ہے؟''......

ویسے تو ہم جس طرح اس تحریر کے آغاز میں قرآنِ مجید فرقانِ حمید کی آیات طیبات اور احادیثِ مبارکہ سے ذکر کی عام طور پر فضیلت و اہمیت بیان کر چکے ہیں۔ یہ سوال ذہن میں پیدا ہونا ہی نہیں چاہئے...... بہر حال پھر بھی جواب میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ پہلی بات تو یہ ہے کہ آیات و احادیث سے یہ ثابت ہے کہ ذکر بذاتِ خود عین عبادت ہے اور پھر یہ ذکر یعنی ذکرِ خفی، ذکرِ جلی (زبان کے ساتھ یا آواز کے ساتھ کئے جانے والے ذکر) سے کس قدر اَفضل ہے۔ اس بات کا اندازہ اس تحریر کے شروع میں دی جانے والی احادیثِ مبارکہ سے عام طور پر اور خاص طور پر اس حدیثِ پاک سے لگایا جا سکتا ہے کہ جو حضرتِ عائشہ صدیقہ طیبہ طاہرہ رضی اللہ عنہا سے روایت کی گئی ہے۔

دوسری بات یہ کہ یہ ذکر، نہ صرف ہمیں دوسری عبادات و اطاعات کی طرف مائل کرتا ہے بلکہ گناہوں کا احساس دل میں شدت پکڑنے لگتا ہے اور ذکر کی برکت سے گناہوں سے بچنے کی توفیق بھی اللہ کے فضل سے عطا ہوتی ہے......

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ وَعَلٰی جَمِیْعِ نِعْمَآئِہٖ

''اس پر اور تمام نعمتوں پر اللہ کا شکر''

ویسے بھی یہ بات تو سب جانتے ہیں کہ تمام عبادات کا بنیادی مقصد قرب و رضائے الٰہی ہے اور یہ قربِ الٰہی، قربِ رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بغیر نہیں مل سکتا اور قربِ رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اتباعِ رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

کے بغیر نہیں مل سکتا۔ اِتباعِ رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یعنی رسولِ پاک صاحبِ لولاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنتِ مطہرہ پر عمل کے لئے یہ ذکر ہماری ہمت چُست کر دیتا ہے۔

ذکر کی بدولت دل گداز (نرم) ہو جاتا ہے۔ دل میں اللہ کا خوف پیدا ہوتا ہے۔ گناہوں سے نفرت ہونے لگتی ہے۔ نیکی کی طرف رغبت ہونے لگتی ہے اور انسان میں ذکر کی برکت سے اتنی قوتِ ارادی پیدا ہو جاتی ہے۔ کہ وہ خود بخود گناہوں سے کنارہ کش ہونے لگتا ہے اور نماز، روزہ اور دوسرے فرائض و واجبات کی طرف راغب ہونے لگتا ہے۔

ایک احتیاط:

جیسا کہ ہم پچھلے صفحات میں بیان کر چکے ہیں کہ علم ہمیشہ کتاب سے آگے ہوتا ہے اور عمل ہمیشہ علم سے آگے ہوتا ہے اور مقصد ہمیشہ عمل سے آگے ہوتا ہے...... بالکل اسی اصول کے مطابق ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ جہاں پر علم ختم ہو جاتا ہے۔ وہاں سے مشاہدے کا ابھی آغاز ہوتا ہے اور جہاں پر مشاہدے کی انتہا ہو جاتی ہے وہاں سے تجربے کا ابھی آغاز ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں آپ یوں کہہ لیں کہ مشاہدہ ہمیشہ کتابی علم سے زیادہ قوی، برتر، مستند اور قابلِ اعتماد ہوتا ہے۔ اسی طرح تجربہ ہمیشہ مشاہدے سے زیادہ قوی، برتر، مستند اور قابلِ اعتماد ہوتا ہے...... نتیجہ یہ نکلا کہ چونکہ صرف مطالعہ آپ کو مکمل علم نہیں دیتا لہٰذا صرف یہ تحریر یا اس طرح کی کوئی اور اس موضوع پر کتاب یا بہت سی کتابیں بھی آپ کو اس ذکر کے بارے میں مکمل سمجھانے کے لئے ناکافی ہیں۔ بلکہ بعض اوقات بہت زیادہ مطالعہ بھی انسان کو، شش و پنج اور کشمکش میں مبتلا کر دیتا ہے...... تو سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آخر کیا کِیا جائے؟ ...... تو جواب یہ ہے کہ چونکہ صرف کتاب علم کا مکمل احاطہ نہیں کرتی لہٰذا یہ تحریر بھی ''ذکرِ خفی'' کے بارے میں مکمل معلومات فراہم نہیں

کرتی بلکہ یہ تحریر "ذکرِ خفی" کا ایک سرسری جائزہ اور عمل کی طرف رہنمائی ہے اور ایسے ہی ہے جیسے سڑک پر ایک بورڈ لگا ہو جس پر لکھا ہو کہ "مسجد اس طرف ہے" اور ساتھ ہی اُس سمت تیر کا نشان بنا دیا گیا ہو یعنی بورڈ اور اس کی تحریر مسجد (یعنی مقصد) کی صرف نشاندہی کرتی ہے۔ ورنہ مسجد تو اس بورڈ سے کچھ فاصلے پر ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح میں اپنے محترم پڑھنے والوں کی خدمت میں انتہائی ادب سے یہ گزارش کروں گا کہ وہ اس تحریر یا پرچے سے "ذکرِ خفی" کے بارے میں علمی جائزے کا اور عمل کے لئے رہنمائی کا کام لیتے ہوئے سیدھے اس ذکر کے استادِ گرامی کی خدمت میں حاضر ہوں اور اِکتسابِ فیض کرتے ہوئے ان سے یہ ذکر باقاعدہ سیکھیں اور اگر استادِ محترم ذکر کے بارے میں بتاتے یا سکھاتے ہوئے کوئی ایسی بات فرما دیں جو آپ نے اس پرچے میں ذرا مختلف پڑھی ہو تو فوراً اس بات اور اِس تحریر کو اپنے ذہن سے نکال کر سائڈ پر رکھ دیں اور اپنے استادِ مکرم کی بات کو فوقیت اور برتری دیتے ہوئے اسے اچھی طرح ذہن نشین کر لیں اور ویسے ہی عمل کی بھی کوشش کریں...... کیونکہ آپ نے اس تحریر کو پڑھنے کے بعد جو کچھ جانا ہے۔ وہ آپ کا کتابی یا مطالعاتی علم ہے اور جو آپ کے استادِ گرامی قدر فرمائیں گے وہ تجرباتی علم ہے اور بالکل یہ ہی بات ہم نے اوپر بھی بیان کی ہے کہ جہاں پر کتابی علم کی انتہا ہو جاتی ہے۔ وہاں پر مشاہدے کی ابھی ابتدا ہوتی ہے اور جہاں پر مشاہدہ اپنی انتہا کو پہنچ جاتا ہے۔ وہاں پر تجربے کا ابھی آغاز ہوتا ہے...... کیونکہ مشاہدہ ہمیشہ کتابی اور مطالعاتی علم سے زیادہ قابلِ اعتماد ہوتا ہے اور تجربہ ہمیشہ مشاہدے سے زیادہ مستند ہوتا ہے...... اسی اصول کی روشنی میں آپ سمجھیں کہ جو بات آپ کو آپ کے شیخِ مکرم نے بتائی ہے وہ تجرباتی ہے۔ جو آپ کے کتابی یا زیادہ سے زیادہ مشاہداتی علم سے ہر صورت میں زیادہ قوی، برتر، مستند اور قابلِ اعتماد ہے۔

نوٹ:

جیسا کہ ہم پچھلے صفحات میں بیان کر چکے ہیں کہ اس ذکر کے دوران بعض لوگوں کو بعض اوقات دورانِ ذکر یا دورانِ مراقبہ نظر آنے لگتا ہے تو عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے۔ کہ نابالغ خواتین و حضرات کو بعض اوقات بہت جلد اور بہت آسانی سے نظر آنے لگتا ہے۔ جو کم عمر ہونے کی وجہ سے بہت سی پیچیدگیوں کا باعث بن جاتا ہے۔ لہٰذا ایسے اہلِ ذکر کو ذکر شروع کرنے سے پہلے استادِ محترم سے خصوصی اجازت اور رہنمائی ضرور حاصل کر لینی چاہئے۔

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَاْنَا
بِحُرْمَةِ مُحَمَّدِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ الْعَرَبِيِّ
صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاَصْحَابِهٖ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ
دَآئِمًا اَبَدًا

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ
وَاٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ

جَزَى اللّٰهُ عَنَّا مُحَمَّدًا بِمَا هُوَ اَهْلُهٗ

حصہ دوم

ذکر پاس انفاس

اور

سائنسی تحقیق

''ذکر پاس انفاس'' اور سائنسی تحقیق:

قارئین کرام! یہاں تک تو آپ نے ''ذکر پاس انفاس'' کی علمی حیثیت اور عملی کیفیت کو ملاحظہ کیا آیئے اب ذرا ایک نظر ان سائنسی تحقیقات پر دوڑائیں کہ جن سے ہمیں اس طریقۂ ذکر کے طبی، نفسیاتی اور روحانی فوائد کا پتہ چلتا ہے۔ یہاں ایک بات خاص طور پر ذہن میں رہے کہ آئندہ صفحات میں دی گئی طبّی، نفسیاتی یا روحانی تشریحات سے یہ ہرگز نہ سمجھا جائے کہ ہم احکام الٰہیہ کو خدانخواستہ عقلی اور فکری دلائل پر پرکھنے کی کوشش کر رہے ہیں بلکہ ان کا مقصد صرف اور صرف تحصیلِ علم[1]، ترغیبِ عمل[2] اور تقویتِ ایمان[3] ہے تاکہ ہمارے اعمال میں اخلاص کے ساتھ ساتھ یقین کی قوت بھی شامل ہو جائے اور اس کے علاوہ عوام یہ بھی جان لیں کہ احکام الٰہیہ پر عمل کرنے سے نہ صرف ہماری آخرت سنورتی ہے بلکہ اس سے ہمیں بے شمار دنیاوی خیر اور خوبیاں بھی حاصل ہوتی ہیں کہ جن کا ہمیں اکثر اوقات شعور[4] بھی نہیں ہوتا بلکہ ہم اکثر عبادات و اطاعات[5] کو چارو ناچار[6] محض ثواب حاصل کرنے کی نیت سے اپناتے ہیں۔ حالانکہ ہم سب جانتے ہیں کہ ''اسلام دین فطرت ہے'' لٰہذا شریعت کی حدود میں رہتے ہوئے نیک نیتی پر مبنی[7] کوئی بھی عمل دنیاوی اور اخروی حکمتوں سے ہرگز ہرگز خالی نہیں بلکہ اگر ہم اَحکاماتِ الٰہیہ پر اُخروی نجات کے علاوہ صرف دنیوی نقطۂ نظر سے ہی غور کریں تو ہمیں یہ سمجھنے میں بالکل کوئی دشواری نہیں ہوگی کہ جہاں پر تمام قسم کی علمی، عملی، عقلی، نفسیاتی، روحانی، طبی اور سائنسی تحقیقات، تشریحات اور تفصیلات گھٹنے ٹیک دیتی ہیں وہاں سے احکاملت الٰہیہ کی حکمتوں اور منفعتوں[8] کا ابھی آغاز ہوتا

1۔علم حاصل کرنا۔ 2۔عمل کی ترغیب 3۔ایمان کی پختگی میں اضافہ، مزید تسلی واطمینان 4۔علم، یاد، توجہ 5۔فرمانبرداری، اعمال 6۔جیسے تیسے، مجبوراً 7۔جس کی بنیاد نیک نیت پر ہو 8۔منفعت کی جمع، نفع، فائدے

ہے اور آئندہ صفحات میں پیش کی گئی تحقیقات کا مطالعہ کر لینے کے بعد آپ کے اس احساس کو اور بھی تقویت[1] ملے گی۔ لہٰذا یہی احساس عوام کے دلوں میں اجاگر کرنے کیلئے ہم آئندہ باب میں ''ذکر پاس انفاس'' کی فضیلت و اہمیت کو زیر بحث[2] نہیں لائیں گے تا کہ اس کے علاوہ بھی حقائق آپ پر روزِ روشن کی طرح عیاں[3] ہو جائیں۔

قعود اور اس کی فِزیالوجی:۔

ذکر کرنے کیلئے چونکہ ''قُعُوْد'' (اَلتَّحِیّات) کی صورت میں بیٹھا جاتا ہے۔ (البتہ مجبوری کی حالت میں آپ کسی بھی طرح بیٹھ سکتے ہیں) لہٰذا مناسب ہوگا کہ سب سے پہلے ہم طِبّی نقطۂ نظر سے ''قُعُوْد'' کے فوائد کو سمجھیں۔ یوگا ورزشوں میں ''وَجْ[4] راسنا'' اور ''اُوت کات آسنا[5]'' بیٹھنے کی وَضَع[6] ہیں قُعُود کی پوزیشن ان سے زیادہ سخت ہے۔ اس لئے کہ یوگا میں آلتی پالتی[7] کی وَضَع ہوتی ہے جس سے زیادہ جگہ صَرف ہوتی ہے جبکہ قعود (نماز کے قاعدہ میں بیٹھنے) کی صورت میں پیروں کو کھڑے طور پر بچھا کر اس طرح بیٹھتے ہیں کہ دونوں گھٹنے پوری طرح بند ہو جاتے ہیں جس سے پنجوں، پنڈلیوں، گھٹنوں اور رانوں کو جسم کا پورا بوجھ برداشت کرنا پڑتا ہے اس طرح بیٹھنے سے:۔

1- دونوں پَیروں کے عَضلات اور اَعصاب پر دباؤ اور کھچاؤ پڑنے سے بہت آرام ملتا ہے۔ پیروں کی تھکن دور ہوتی ہے جبکہ ادب کا سلیقہ اور قرینہ[8] بھی پایا جاتا ہے۔

2- جسم کے بالائی نصف حصہ[9] کا بوجھ پوری طرح کمر پر پڑتا ہے یوں کمر

1۔ پختگی 2۔ تذکرہ 3۔ واضح 4۔ یوگا ورزشوں میں خاص طرح (Pose) سے بیٹھنے کو کہتے ہیں 5۔ ایضاً 6۔ طریقہ 7۔ پنجابی میں اسے ''چوکڑی مار کر بیٹھنا'' کہا جاتا ہے 8۔ طریقہ 9۔ اوپر والا آدھا دھڑ

کے مُہروں میں کھچاؤ پیدا ہوتا ہے اور وہ قوت اور لچک پا کر قوی ہو جاتے ہیں۔

3- گُردوں اور مثانے کے متعلقہ عضلات کی ہلکے دباؤ کی مالش سے ان اَعضاء کو تقویّت حاصل ہوتی ہے۔

4- وہ اَمراض جو جوڑوں کی فَرسودگی[1] کا باعث ہو سکتے ہیں جیسے وَجعُ المَفَاصِل[2] (ARTHRITIS) دردِ کمر، ریڑھ کی ہڈی کے امراض وغیرہ یہ اس طرح بیٹھنے والوں اور خاص طور پر پابند نمازیوں کو پریشان نہیں کرتے اس لئے کہ روزانہ کئی بار نماز کی حرکات سے جوڑوں میں کسی قسم کے ایسے فاسد مادے جمع نہیں ہو پاتے جو مختلف اَمراض کا باعث بن سکتے ہوں۔

''ذکر پاسِ انفاس'' اور ناک سے سانس لینے میں حکمت:۔

اگر ہم بُزرگانِ دین کی عبادتوں اور ریاضتوں[3] کا مطالعہ کریں تو ہمیں منہ کی بجائے ناک سے سانس[4] لینے کی تاکید ملتی ہے جس سے وہ مختلف لوگوں کو بھی سانس کی مختلف مشقیں کرواتے تھے جبکہ ناک کی بجائے منہ سے سانس لینا غیر فطری[5] طریقہ گردانا[6] جاتا رہا ہے اور ذکر پاس انفاس میں بھی منہ بند کر کے ناک سے سانس لینے کی مشق کرتے ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ منہ بند کر کے حلق کی بجائے ناک سے ہی سانس کیوں لیا جائے؟

آیئے دیکھیں میڈیکل سائنس اِس کے بارے میں کیا کہتی ہے ناک کے ہر نتھنے میں تین انگشت نما ہڈیاں[7] ہوتی ہیں جن کے گرد ایک پتلی جھلی ہوتی ہے یہ

1۔ پرانا پن 2۔ جوڑوں کا درد 3۔ ریاضت کی جمع، مشقت، محنت، مشق 4۔ سانس کے مذکر یا مؤنث ہونے کے بارے میں ''اہل زبان'' کی رائے یہ ہے کہ ''چونکہ دہلی میں سانس کو مؤنث بولا جاتا تھا اور لکھنؤ میں مذکر لہٰذا یہ دونوں طرح سے ٹھیک ہے 5۔ فطرت کے خلاف 6۔ سمجھا جاتا رہا ہے 7۔ انگلیوں کی طرح

جھلّی بہت اہم ہوتی ہے اور ناک کے تمام تر اَفعال[1] یہیں پر انجام پاتے ہیں اس جھلّی پر لیس دار رطُوبت[2] یا بلغم کی باریک سی تہہ ہوتی ہے خشک موسم میں لیس دار رطوبت کی یہ تہہ دفاعی کردار ادا کرتی ہے اس میں موجود نمی کی کافی مقدار ضرورت پڑنے پر ناک سے گزرنے والی ہوا کو بھی نَم کر دیتی ہے اس کے علاوہ یہ تہہ ناک کی اندرونی جلد کو انفیکشن[3] (INFECTION) پیدا کرنے والے جراثیموں سے بھی محفوظ رکھتی ہے یہ جھلّی چھوٹے چھوٹے بالوں سے ڈھکی ہوتی ہے جو کہ رطوبت کو آگے تک پھیلا دیتے ہیں یہ ہوا کو، پھیپھڑوں میں داخلے سے قبل، صاف کرنے کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ ناک کی یہ اندرونی تہہ فِلٹر[4] (FILTER) کے طور پر کام کرتی ہے اور نقصان دہ گیسوں اور ٹھوس ذرّات کو روکتی ہے کیونکہ اگر اِن میں سے کچھ بھی آگے نرخرے کی نالی تک پہنچ جائے تو اس کی وجہ سے کھانسی کا دورہ پڑ سکتا ہے کیونکہ ہوا کے گزرنے والے راستے ان ذرّات یا نقصان دہ گیسوں سے چھٹکارا پانے کی کوشش کرتے ہیں اور اگر یہ ذرّات یا گیسیں مزید نیچے پھیپھڑوں کے حسّاس حِصّوں تک پہنچ جائیں تو وہاں وَرَم[5] ہو سکتا ہے یا مستقل نوعیّت کا کوئی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اوپر بیان کردہ تفصیل کو مُختَصراً ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ ناک ایک فِلٹر کے طور پر اپنے اندر سے گزرنے والی ہوا کو گرم کرتا ہے، اس میں نمی شامل کرتا ہے اور اسے صاف کر دیتا ہے۔

نتیجہ یہ نکلا کہ ناک سے سانس لینا، دراصل سانس لینے کا فطری طریقہ[6] ہے یہی وجہ ہے کہ بزرگان دین اور صوفیائے کرام نے ''حَبسِ دَم[7]'' اور ''ذِکر پاس

1۔ کام، کارکردگی 2۔ نمی، تری، سِیل 3۔ بیماری 4۔ صفائی کا آلہ، چھلنی 5۔ سوجن
6۔ فطرت کے عین مطابق 7۔ ذکر کا ایک خاص طریقہ کار جس میں سینے میں سانس روک کر ذکر کیا جاتا ہے

انفاس'' وغیرہ میں حلق کی بجائے ناک سے سانس لینے کی تاکید کی ہے اسی طرح یوگا کی بہت سی ورزشوں میں ناک کے ذریعے سانس لینے پر زور دیا جاتا ہے جبکہ ''روحانیّات'' میں بھی ''متبادل طرز تنفُّس[1]'' (ALTERNATE NOSTRIL BREATHING) کی مشق کروائی جاتی ہے۔

مُنہ سے سانس لینے کے نقصانات:۔

اس سلسلے میں سب سے پہلی اور بنیادی بات یہ ہے کہ ناک سے سانس لینے میں جو فوائد حاصل ہوتے ہیں وہ منہ سے سانس لینے میں حاصل نہیں ہوتے جس کے نتیجے میں:۔

1- گردوغبار اور جراثیم منہ کے ذریعے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور بہت سی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

2- منہ کے ذریعے سانس لیتے ہوئے ہوا میں وہ رطوبت شامل نہیں ہوتی جو ناک سے گزرتی ہوئی ہوا میں شامل ہو جاتی ہے۔

3- منہ سے جب ہوا گزرتی ہے تو ''لعابِ دہن[2]'' خشک ہونے لگتا ہے جس کے نتیجے میں منہ اور حلق بار بار خشک ہو جاتے ہیں جس سے گلا خراب ہو جاتا ہے اور بعض اوقات کھانسی بھی ہونے لگتی ہے۔

4- ''لعابِ دہن'' کے خشک ہونے سے غذا کے ہضم ہونے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے کیونکہ منہ میں پیدا ہونے والا لعاب جہاں ایک طرف ہمارے منہ اور حلق کو تَر رکھتا ہے تو دوسری طرف اس میں ایسے اینزائم (ENZYMES) پائے جاتے ہیں جو غذا کے ہضم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں یوں منہ سے سانس لینے کی عادت بدہضمی کے ساتھ معدے

1۔ یہ مشق منہ بند کر کے ناک کے ذریعہ نتھنوں سے باری باری ہوا داخل اور خارج کر کے کی جاتی ہے 2۔ منہ کا لعاب یعنی تھوک

کے مختلف امراض کا باعث بھی بنتی ہے۔

5- منہ سے سانس لینے کے عادی لوگوں میں سے بعض کو سوتے میں بھی منہ کھلا رکھنے کی عادت پڑ جاتی ہے جس کی وجہ سے دوسرے مسائل کے ساتھ ساتھ منہ سے بدبو آنے کی شکائت عام ہے۔

6- منہ سے سانس لیتے ہوئے ہوا کا کچھ نہ کچھ حِصّہ معدے میں ضرور چلا جاتا ہے جو غیر ضروری ڈکار آنے کا باعث بنتا ہے۔

7- جب ہم ناک سے سانس لیتے ہوئے سانس باہر نکالتے ہیں تو چونکہ خالقِ کائنات نے ہمارے ناک کی ساخت ایسی بنائی ہے لہٰذا ہوا کی اُچھال (THROW) نیچے کی جانب ہوتی ہے جبکہ اگر منہ سے سانس لِیا جائے تو ہوا کی اُچھال (THROW) سامنے کی جانب تقریباً 2 سے 3 فٹ تک جاتی ہے جو ہمارے قریب بیٹھے ہوئے لوگوں کے لئے بیماری کا باعث ہوسکتی ہے۔

مختصر یہ کہ چونکہ ناک کی بجائے منہ سے سانس لینا غیر فطری طریقہ ہے لہٰذا قانونِ فطرت کے خلاف چلنے کی پاداش میں ہم کسی بھی نقصان سے دوچار ہوسکتے ہیں۔

سانس لینے کا عمل (RESPIRATORY SYSTEM)

حصّہ اوّل میں آپ پڑھ چکے ہیں کہ ”اس ذکر کے دوران بیک وقت[1] ایک لطیفہ پر ایک بار میں تین طرح سے ضرب لگتی ہے پہلی سانس کی ضرب، دوسری خیال کی ضرب، تیسری سر اور شانوں کی (جسمانی) ضرب۔“ ان ضربوں کی روحانی تاثیرات[2] کا بھی مطالعہ آپ نے کیا یہاں ان کے طبی اور نفسیاتی فوائد بتانے سے پہلے، یہ جاننا ضروری ہے کہ آخر ہم سانس کس طرح لیتے ہیں؟

1۔ ایک ہی وقت میں 2۔ تاثیر کی جمع ہے (یعنی اثر) فائدہ

ہوا کی ایک بڑی نالی ہوتی ہے جو ہمارے منہ اور ناک سے گزرتی ہوئی گردن میں ایک چوڑی ٹیوب کی شکل اختیار کر لیتی ہے یہ اندر سے دو نالیوں میں بٹ جاتی ہے جو کہ دائیں اور بائیں پھیپھڑوں تک چلی جاتی ہیں یہ نالیاں درخت کی شاخوں کی طرح مُتعَدّد[1] نالیوں میں بٹ جاتی ہیں اور پہلی نالیوں سے باریک تر ہوتی چلی جاتی ہیں اِن نالیوں کو بجا طور پر ''بُرانکیل[2] درخت'' (BRONCHIAL TREE) کہا جاتا ہے یہ تمام نالیاں ناک کی اندرونی سطح کی طرح ایک باریک جھلّی سے ڈھکی ہوتی ہیں اور اسی طرح ان پر بھی لیس دار رطوبت اور چھوٹے چھوٹے بالوں کی حفاظتی تہہ موجود ہوتی ہے ان دو طرح کے حفاظتی انتظامات اور ہمارے کھانسنے کی صلاحیتوں کے باعث سانس کی نالیاں نقصان دہ ذرّات سے پاک رہتی ہیں۔ اِن چھوٹی چھوٹی نالیوں کے سِرے پر چھوٹی چھوٹی ہوا کی تھیلیاں ہوتی ہیں اگر ہم درخت والی مثال کو سامنے رکھیں تو ان تھیلیوں کو درخت کے پتّے کہہ سکتے ہیں۔ ہر تھیلی کی سطح بہت پتلی ہوتی ہے اور اس کے نزدیک ہی ایک چھوٹا سا خون کا راستہ ہوتا ہے یہیں پر گیسوں کے تبادلے کا اہم کام انجام پاتا ہے، آکسیجن باریک جھلّی کے راستے خون میں منتقل

1۔ کئی، بہت سی 2۔ ہوا کی ایک بڑی نالی جو ہمارے ناک اور منہ سے ہوتی ہوئی دو حصوں میں تقسیم ہو کر ہمارے دونوں پھیپھڑوں میں جاتی ہے اس چوڑی ٹیوب کو انگلش میں ''برانکیول'' کہتے ہیں جسے درخت کے تنے کی مثال سمجھا جاتا ہے جبکہ یہ نالیاں پھیپھڑوں میں جا کر جب بے شمار چھوٹی چھوٹی نالیوں میں تقسیم ہوتی ہیں تو ان نالیوں کو درخت کی شاخوں سے تشبیہ دی جاتی ہے اور چونکہ ان میں سے ہر ایک نالی کے آخر پر ایک چھوٹی سی تھیلی بھی ہوتی ہے تو اُس تھیلی کو اُس شاخ کا پتہ کہا جاتا ہے اور یوں اس ساری تصویر کو ''برانکیل درخت'' کا نام دیا جاتا ہے۔ ایک ایسا درخت جو الٹا ہے یعنی اس کا تنا تو اوپر ہے اور باقی شاخیں اور پتے نیچے ہیں۔

ہو جاتی ہے اور یہاں سے سارے جسم میں پھیل جاتی ہے اور توانائی پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے اس عمل کے دوران پیدا ہونے والی ایک اہم مگر بے کار چیز، کاربن ڈائی آکسائیڈ ہوتی ہے یہ گیس آکسیجن کی اُلٹی سَمت میں چلتی ہوئی واپس جاتی ہے اور خون سے ہوا کی تھیلیوں میں منتقل ہو جاتی ہے پھر ناک اور منہ کے راستے سانس کے ذریعے اسے خارج کر دیا جاتا ہے۔

سانس کی اسی اَہمیت اور ربِّ ذُوالجَلال کی کارِیگری کے حوالے سے کسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے کہ:-

لے سانس بھی آہستہ کہ نازک ہے بہت کام
آفاق کی اس کارگہِ شیشہ گری کا!

سانس لینے کا عمل اور سانس کی ضرب:-

ہم سانس کے ذریعے آکسیجن جسم میں داخل کرتے ہیں اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرتے ہیں۔ آکسیجن کے ذریعے پَرُوٹوپلازم (PROTOPLASM) (مادۂ حیات) کی تَکْسِیْد[1] (OXIDIZATION) ہو کر توانائی پیدا ہوتی ہے ہر سانس سے تقریباً 1/8 گیلن ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے جبکہ ہوا میں تقریباً اکیس 21 فیصد آکسیجن شامل ہوتی ہے۔ یہ آکسیجن مِعدے کے لئے ایندھن اور خون کے لئے تَطْہِیر (صفائی) کا کام دیتی ہے۔ اَحْسَنُ الْخَالِقِیْن اللہ رَبُّ الْعِزَّت نے ہمارے جسم میں نظامِ دورانِ خون (BLOOD CIRCULATION SYSTEM) کو کچھ اس طرح ترتیب دیا ہے کہ تمام جسم کا خون تین یا چار منَٹ میں پھیپھڑوں کے راستے آکسیجن لے کر واپس جسم میں چلا جاتا ہے یعنی ہر تین یا چار منَٹ کے بعد جسم میں دورکرنے والا خون آکسیجن لینے کے لئے دوبارہ پھیپھڑوں میں آجاتا ہے مختصراً یہ کہ ہمارا سارا جسمانی نظام

1۔ ملاپ ہونا، مرکب ہونا، نرم، ہلکا یا سادہ ہونا

آکسیجن کے اوپر قائم ہے اور ہمارا نظام تنفُّس (سانس لینے کا عمل) (RESPIRATORY SYSTEM) ہر وقت آکسیجن حاصل کرنے میں مصروف رہتا ہے تاکہ ہمارے دماغ میں پائے جانے والے اربوں خلیے (CELLS) اپنا کام سرانجام دیتے رہیں اور اسی طرح ہمارے باقی جسم میں بھی خلیوں کی ننھی ننھی انگیٹھیاں دہکتی[1] رہیں اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی رہے۔

ہمارے سانس لینے کا عمل ہمارا دماغ خود کار[2] سسٹم (AUTOMATIC SYSTEM) کے تحت (جسے ''خود اِختیار نظام عَصبی'' بھی کہتے ہیں) کنٹرول کرتا رہتا ہے مگر اللہ ربُّ العزّت نے انسان کو یہ صلاحیّت بھی عطا کی ہے کہ وہ حسبِ ضرورت سانس میں تیزی یا کمی کرسکتا ہے۔ لہٰذا اسی صلاحیّت کو استعمال کرتے ہوئے ہم تیز تیز سانس لیتے ہیں اور ''ذکر پاس انفاس'' کرتے ہوئے ''سانس کی ضرب'' لگاتے ہیں۔

سانس کی ضرب اور میڈیکل سائنس:۔

قارئین کرام! آپ نے دیکھا کہ سانس لینے کے عمل پر ہی ہمارے سارے جسمانی نظام کا دارومدار[3] ہے اور یہی بات حضرت شیخ سعدی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی کتاب ''گلستان'' میں اس طرح لکھی ہے کہ:۔

''ہر نفسے کہ فَرُو می رَوَدْ مُمِدّ حیات است
وچوں بَر . آید مفرِّحِ ذات است''

ترجمہ:۔

''ہر سانس جو اندر جاتا ہے زندگی کا سہارا ہے اور جب باہر آتا ہے تو ذات کو فرحت بخشتا ہے۔''

ایک عام آدمی اوسطاً ایک منٹ میں 16 سے 20 دفعہ سانس لیتا ہے اور ''ذکر

1۔ جلتی 2۔ آٹومیٹک اپنے آپ چلنے والا 3۔ بنیاد، انحصار

پاسِ انفاس'' کے دوران ایک منٹ میں اوسطاً 100 سے 150 مرتبہ سانس لیا جاتا ہے۔ لہٰذا اِس طرح سے سانس لینے کو سانس لینا نہیں بلکہ سانس کی ''مشق'' (EXERCISE) کہا جائے گا اور سانس کی اس مشق کے نتیجے میں ہمیں درج ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں جو کہ عام طور پر سانس لینے سے حاصل نہیں ہو سکتے۔

سانس کی یہ مشق دراَصل دورانِ خون کو تیز کرتی ہے اور کسی بہت عمدہ مُصفّی[1] خون دوا کی طرح خون کو صاف کرتی ہے اور اگر لوگ اِس ''ذکرِ پاسِ انفاس'' کو استادِ محترم و مکرم کی سرپرستی میں اور اُن کے بتائے ہوئے اصولوں کے مطابق باقاعدگی اور مستقل مزاجی کے ساتھ کرتے رہیں اگرچہ وہ اِسے ''ذکر'' نہ بھی مانیں بلکہ صِرف سانس کی ایک مشق ہی سمجھتے ہوئے دوا کے طور پر اپنی مستقل عادت بنالیں تو پھر بھی ان کے لئے یہ مشق تقریباً ہر بیماری میں تریاق[2] کا کام دے گی مثال کے طور پر پیٹ کے جملہ امراض، معدے اور آنتوں میں اُلسر، قبض، سر درد، نظر کی کمزوری، سینہ، گلے، ناک وغیرہ کے اَمراض میں یہ مشق اَکسیر[3] ہے بلکہ جو لوگ اس مشق کو ایک مستقل عادت کے طور پر اپنائیں گے وہ خود اِن جسمانی اور اعصابی فوائد کو محسوس کریں گے مثلاً معدے کی درستگی، کھل کر بھوک لگنا، قبض شِکنی[4]، رِیاحی[5] تکلیف سے اَفاقہ[6]، جنسی قوت میں اضافہ، چہرے پر نکھار، آنکھوں میں چمک، آواز میں مٹھاس، لطافت کا ظہور[7]، سکونِ قلب، فرحتِ[8] دماغ، نشاطِ[9] روح وغیرہ اور ان مثبت نتائج کی تائید یوگی ماہرین نے اپنے انداز سے کی ہے مثال کے طور پر۔

"Breath is aligned to both body and mind and it alone is the tool which can bring them both togather, illuminating both

1۔خون صاف کرنے والی دوا 2۔زہر کے اثر کو زائل کر دینے والی دوا، کنایۃً بہت پُر اثر دوا 3۔کیمیا، نہایت مفید 4۔قبض کھل جانا 5۔ہوا خارج ہونے کی تکلیف 6۔آرام، شفا 7۔ظاہر ہونا 8۔راحت، خوشی، سکون 9۔خوشی، سکون

and bringing both peace and calm." (Thich Nhat Hanh) From "THE ESSENTIALS OF YOGA" PRINTED IN USA.

ترجمہ:۔

''سانس کا تعلق جسم اور دماغ دونوں سے ہے اور یہ ہی وہ واحد ذریعہ ہے جو ان دونوں کو ایک دوسرے کے قریب لاتا ہے دونوں کو روشن کرتا ہے اور دونوں کو امن اور سکون دیتا ہے۔''

خیال کی ضرب:۔

آپ پڑھ چکے ہیں کہ ''ذِکرِ پاسِ انفاس'' میں ایک وقت میں ایک لطیفے پر تین طرح سے ضرب لگتی ہے پہلی سانس کی ضرب دوسری خیال کی ضرب اور تیسری ''حرکت جسمانی کی ضرب'' سانس کی ضرب کے اثرات کا آپ نے مطالعہ کیا آیئے! اب دوسری ضرب یعنی خیال کی ضرب کو سمجھتے ہوئے اس کے فوائد کو پرکھتے ہیں خیال کی ضرب کا مطلب یہ ہے کہ ''اپنے سانس کی نگرانی کریں کہ جب سانس اندر جا رہا ہے تو لفظ ''اللہ'' کہا جا رہا ہے (زبان کو حرکت نہیں دی جائے گی) اور یہ کہ لفظ ''اللہ'' میرے دل پر جا کر ٹھہر گیا ہے اور جب سانس باہر آ رہا ہے تو لفظ ''ھوٗ'' کہا جا رہا ہے اور ''ھوٗ'' کی چوٹ دل پر جا کر پڑ رہی ہے۔ دوسرے لفظوں میں آپ نے اپنی توجہ مسلسل ''اللہ ھوٗ'' کی طرف رکھنی ہے اور اس طرح اپنی توجُّہ کو کسی خاص نکتے، بات یا چیز پر مَرکُوز کرنا علمِ نفسیات کی رُو سے ''ارتکازِ توجُّہ'' (CONCENTRATION) کہلاتا ہے۔

اِرتکازِ توجُّہ اور اسلامی تعلیمات:۔

''ارتکازِ توجُّہ'' کا نفسیاتی، روحانی اور طبّی اعتبار سے مطالعہ کرنے سے پہلے مناسب ہوگا کہ اسلامی تعلیمات کے حوالے سے اس کا ایک سرسری جائزہ لیا

1۔ مرکز بنا لینا

جائے تاکہ ہم یہ جان لیں کہ یہ کوئی نئی یا من گھڑت[1] چیز نہیں بلکہ ہمارا مذہب ہمیں اس کی تعلیم دیتا ہے۔ یہاں یہ بات خاص طور پر قابلِ ذکر ہے کہ ''ارتکازِ توجّہ اور اسلامی تعلیمات'' ایک ایسا وسیع[2] موضوع ہے کہ اس موضوع پر بجائے خود ایک ضخیم[3] کتاب ترتیب دی جاسکتی ہے۔ ع

سفینہ چاہئے اس بحرِ بے کراں کے لئے

بہر حال ہم یہاں پر حوالہ جاتی انداز میں انتہائی مختصر طور پر بات کریں گے۔
یہ حدیثِ پاک ''صحیح بخاری'' اور ''صحیح مسلم'' میں حضرت عمر بن خطّاب رضی اللہ تعالیٰ عنہ اور اِن کے علاوہ حضرتِ ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے بھی روایت کی جاتی ہے کہ:۔

حضور نبی کریم، رؤف و رحیم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''احسان'' یہ ہے کہ تم اللہ کی عبادت و بندگی اس طرح کرو گویا کہ تم اُسے دیکھ رہے ہو، اگر تم اسے نہیں دیکھ رہے تو وہ تو تمہیں دیکھ رہا ہے'' (یہ ایک طویل حدیث ہے جس کا کچھ حصہ یہاں نقل کیا گیا ہے)

یعنی آپ اپنی عبادات اور بندگی کے دوران اپنا خیال اس طرف لگائے رکھیں کہ ''جیسے آپ اللہ کو دیکھ رہے ہیں وگرنہ اللہ تو آپ کو دیکھ ہی رہا ہے'' اور جب آپ اپنی توجّہ اس نکتے پر مرکوز کردیتے ہیں تو اس ارتکازِ توجہ کی بدولت آپ کو بے شمار ظاہری و باطنی اور روحانی و جسمانی فوائد حاصل ہوتے ہیں عباداتِ الٰہیہ میں سے اس کی ایک بہترین مثال نماز ہے کہ نماز آپ جس قدر اہتمام اور ارتکاز توجّہ کے ساتھ پڑھیں گے اُسی قدر یہ آپ کے لئے روحانی فیوض و برکات[4] کے ساتھ ساتھ جسمانی فوائد و ثمرات[5] کی بھی ضامن[6] ہے۔ نماز میں اِسی ''ارتکازِ توجّہ'' اور ذوق وشوق کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے اقبال رحمۃ اللہ علیہ

1۔ خود پیدا کردہ 2۔ کھلا، بڑا 3۔ موٹی، بڑی 4۔ فیض کی جمع، برکت کی جمع 5۔ فائدے کی جمع، ثمر (یعنی پھل، نتیجہ) کی جمع 6۔ ضمانت دیتی ہے

لکھتے ہیں کہ:۔

شوق تیرا اگر نہ ہو مری نماز کا امام
میرا قیام بھی حجاب، میرا سجود بھی حجاب

اِرتکازِ توجّہ اور علمِ نفسیات:۔

انسانی ڈھانچے میں دو اَعصابی نظام بہت نمایاں[1] اہمیت رکھتے ہیں۔

i- "دماغی نخاعی نظام" (CEREBRO SPINAL SYSTEM)

یہ نظام انسانی ارادے کے تحت چلتا ہے مثال کے طور پر اِن سُطُور کے لکھنے کے لئے قلم پکڑنا، قلم میں روشنائی بھرنا، کاغذ لینا، لکھنا وغیرہ یعنی ہر وہ کام جسے میں اپنی مرضی سے کروں گا یہ سب "دماغی نَخاعی نظام" کے زیرِ اثر ہو گا۔ ارتکازِ توجُّہ کی مشق جسے "تنظیمِ خیال[2]" کی مشق بھی کہا جاتا ہے، کا ایک بنیادی مقصد انسان کی "قوتِ ارادی[3]" کو اجاگر[4] کرنا بھی ہوتا ہے کیونکہ انسان کی عظمت صرف اُس کی قوّتِ ارادی میں پوشیدہ[5] ہے۔ انسانی ارادہ فاتحِ کائنات[6] بھی ہے اور معمارِ[7] حیات بھی اسی لئے کسی کہنے والے نے کیا خوب کہا ہے کہ:۔

"Man is not the creation of circumstances, BUT The circumstances are the creation of the man."

ترجمہ:۔

"انسان حالات کی پیداوار نہیں ہے، بلکہ حالات انسان کی تخلیق ہیں" یعنی انسان اگر چاہے تو اپنی "قوت ارادی" کی بدولت ایک حد تک حالات کا دھارا بدل سکتا ہے اور اگر ہم غور کریں تو معلوم ہو گا کہ ہماری اکثر ذہنی الجھنوں،

1۔ واضح 2۔ خیال کو منظم کرنا یا ترتیب دینا 3۔ ارادے کی قوت (Will-Power) 4۔ عیاں کرنا 5۔ چھپا ہوا 6۔ کائنات کو فتح کرنے والا 7۔ زندگی کی تعمیر کرنے والا

پریشانیوں اور روحانی گُتھیوں[1] کی تہہ میں صرف ارادے کی کمزوری کارفرما[2] ہوتی ہے ہم اپنے وحشی بے رَوک[3] اور پُرشور[4] جذبات پر صرف قوّت ارادی کی بدولت قابو پا سکتے ہیں۔ ارتکازِ توجّہ کی مشق ''دماغی نخاعی نظام'' کے تحت اسی قوّتِ ارادی کو مضبوط کرتی ہے جس کی بدولت ہم اچھائی کو اپنانے اور برائی سے بچنے میں عملی طور پر کامیاب ہو سکتے ہیں دوسرے لفظوں میں مذہبی نقطۂ نظر سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ''ارتکازِ توجُّہ'' کی مشق ''نفسِ امّارہ'' (جو ہمیں برائی کی دعوت دیتا ہے) کے خلاف ''جہاد'' کرنے میں بے حد مددگار ثابت ہوتی ہے یاد رہے کہ مراقبہ، تفکّر، استغراق[5] وغیرہ بھی ''ارتکازِ توجُّہ'' ہی کی مختلف صورتیں ہیں اور یہی ''ارتکازِ توجہ'' عبادات کی مختلف صورتوں میں لازم قرار دی گئی ہے۔

''تائیدی عَصَبی نظام'' (SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM)

اس نظام کو ''خود مختار نظام عَصَبی'' بھی کہتے ہیں جو ہمارے ارادے کی گَرِفت[6] سے آزاد ہے۔ پچھلی مثال کو ہی سامنے رکھیں تو اِن سُطور کو تحریر کرتے وقت میرا دماغ اور دوسرا اندرونی اَعصابی نظام خود کار سِسٹم کی طرح (AUTOMATICALLY) چلتا رہا کہ جِس کا مجھے احساس بھی نہ ہوا مثلاً دل دھڑکتا رہا، رگوں میں خون گردش کرتا رہا، نبض جاری رہی، لاشعوری طور پر پہلو بھی بدلتا رہا، پلکیں جھپکاتا رہا وغیرہ۔ یعنی دورانِ تحریر یہ سارے کام دماغ اور اَعصاب کے ایک ''خود مختار اعصابی سِسٹم'' نے انجام دیئے۔ ارتکازِ توجُّہ کی مشق کی مستقل عادت بنا لینے والے رفتہ رفتہ اپنے اِس ''خود مختار عصبی نظام'' پر بھی قابو پالیتے ہیں اور نتیجۃً سردی گرمی، بھوک، پیاس، خوشبو اور بدبو وغیرہ کی شدت انہیں

1۔ پیچیدگیوں 2۔ کام کرنے والا 3۔ جن پر قابو نہ ہو 4۔ بے لگام 5۔ مراقبہ، تفکر، استغراق: یہ تینوں تصوف کی مختلف اصطلاحات ہیں جن میں سے ہر ایک علیحدہ روحانی کیفیت کا نام ہے۔ 6۔ پکڑ

پریشان نہیں کرتی اور اس کے ساتھ ساتھ جذبات، تخیُّلات، تاثرات، محسوسات، خیال، توجُّہ، حافظہ اور تصوُّر وغیرہ سب پر انسانی ارادہ حکمران ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں انسان ''جذباتی دباؤ'' کا شکار نہیں ہوتا کیونکہ یہ جذباتی دباؤ ہی ہے جو ''عَصَبی خَلَل[1]'' (نیوراسِز یا نیورائیت (NEUROSIS)) کی بنیاد بنتا ہے جس کی وجہ سے بے شمار جسمانی اور نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں اور انسان وقت سے پہلے بوڑھا ہونے لگتا ہے یہی مضمون احمد ندیم قاسمی نے بہت خوبصورتی سے اپنے شعر میں باندھا ہے کہ:۔

پوچھ بیٹھا ہوں مَیں تجھ سے تیرے کُوچے کا پتہ
تیرے حالات نے کیسی تیری صورت کر دی

ارتکازِ توجُّہ کی اہمیت اور تاریخی حقائق:۔

عام اندازہ ہے کہ ساٹھ سیکنڈ (ایک منٹ) میں واضح خیالات کی کم از کم ایک سوبیس (120) لہریں ذہن کی سطح سے گزرتی ہیں۔ ارتکازِ توجُّہ کا مطلب یہ ہے کہ ان ایک سوبیس یا ڈیڑھ سو خیالات کے اَنبار[2] میں سے کسی ایک خیال کو چُن کر اپنی تمام تر توجُّہ اس خیال پر مرکُوز کر دی جائے اور یہ کام انتہائی مشکل ہے کیونکہ ہم جیسے ہی کسی ایک خیال پر اپنی توجہ مرکُوز کرتے ہیں تو ذہن فوراً جوابی حملہ کرتا ہے جس کے نتیجے میں لاشُعوری مزاحمت[3] شروع ہو جاتی ہے اور توجہ مُنتشِر[4] ہو جاتی ہے لہٰذا شعوری کوشش کی بدولت ہم دوبارہ پہلے والے خیال پر توجہ مرکوز کرتے ہیں اور یہ سلسلہ یونہی چلتا رہتا ہے۔ کچھ عرصے کی مسلسل محنت کے بعد رفتہ رفتہ لاشعوری مزاحمت کمزور پڑنے لگتی ہے اور انسان ''ارتکازِ توجُّہ'' میں کامیاب ہونے لگتا ہے۔ یہاں ایک دلچسپ نکتہ ہے کہ اوپر بیان کردہ معلومات کو ذہن میں رکھتے ہوئے یہ شعر پڑھیں:۔

1۔ نظامِ اعصاب میں خرابی 2۔ ڈھیر 3۔ روک، منع کرنا 4۔ بکھرنا

ہے آدمی بجائے خود اِک ''محشرِ خیال''
ہم انجمن سمجھتے ہیں خلوت ہی کیوں نہ ہو

معلوم یہ ہوا کہ مرزا غالبؔ نے انسان کو ''محشرِ خیال'' بلاوجہ نہیں کہا بلکہ یہ بڑا معرکے کا جملہ ہے۔

قدیم آشوریوں[1] کے عہد سے اب تک مافوق الفطرت[2] اور مخفی قوتوں[3] کو بیدار کرنے کے لئے اسی طریق کار یعنی ارتکازِ توجہ پر عمل کیا جاتا رہا ہے۔ آج سے تین ہزار سال قبل بابل، مصر اور آشور کے کاہن[4] اور غیب دان[5] بلوّر[6]، ہیرے یا کسی دوسری چمکدار چیز پر نظریں جما کر ارتکازِ توجہ کی بدولت خود عالمِ غیب سے تعلّق پیدا کر لیتے تھے اور اس عالم میں وہ بہت سی پیش گوئیاں بھی کرتے تھے جو سب نہیں تو اکثر درست ثابت ہوئیں۔ حقیقت یہ ہے کہ آشوری کاہن ''بلّور بینی'' (CRYSTAL GAZING) کے فن کے استاد تھے اور اُن سے یہ فن مصریوں، رومیوں اور یونانیوں تک پہنچا جبکہ ہندوستانی یوگیوں[7]، چینی راہبوں[8] اور تبّت کے لاماؤں[9] نے ''اِرتکازِ توجہ'' اور پھر اس کی بدولت غیب دانی[10] کیلئے کچھ اور طریقے اختیار کئے۔ وَیدانیتوں، سادھوؤں اور زرتشت و مہاتما بدھ[11] کے

1۔ آشوری کی جمع، دجلہ اور فرات کی وادی کے باشندے 2۔ فطرت سے بڑھ کر، غیر معمولی 3۔ چھپی ہوئی طاقتوں 4۔ جنوں سے پوچھ کر چھپی باتیں بتانے والا 5۔ چھپی ہوئی باتیں جاننے والا۔ 6۔ بلور یا بلور بینی: چمکدار معدنیات میں سے ایک جوہر کو کہتے ہیں اور اس جوہر کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے کو بلور بینی کہا جاتا ہے 7۔ یوگی کی جمع 8۔ راہب کی جمع دنیا کو ترک کر دینے والا عبادت گزار 9۔ لاما کی جمع، بدھ پیشوا کا لقب 10۔ غیب یا چھپی ہوئی باتوں کو جاننے کا علم 11۔ ویدانتوں، ساھوؤں اور زرتشت و مہاتما بدھ: یہ سب مختلف مذاہب کے ماننے والے تھے اور ان میں سے ہر ایک اپنے مذہب کے راہبر و راہنما کی تعلیمات پر سختی سے عمل کرتے ہوئے مختلف ریاضتیں کرتے تھے۔

پَیرَ وَں[1] نے گیان دَھیان[2] کی تربیّت کے لئے ایک الگ سکول کی بنیاد ڈالی جبکہ ہمارے بزرگانِ دین اور صوفیاء کرام نے بھی تصوّر، مُراقبہ، تفکُّر، اِستغراق[3] اور اِرتکازِ توجّہ کو نفس پر قابو پانے کا ذریعہ جانتے اور مانتے ہوئے نہ صرف یہ کہ ہمیشہ خود اپنائے رکھا بلکہ اپنے مُریدوں کو بھی اُن کی تربیت و تزکیۂ نفس کی اصلاح کیلئے عام تعلیم دیتے تھے جبکہ پَیرا سائیکالوجی[4] (PARA-PSYCHOLOGY) اور روحانی عُلوم کے طالبِ علم بھی مختلف فنون مثلاً ٹیلی پیتھی[5]، آ ٹی، ہَپِناٹزم، مَسمریزم اور ریکی وغیرہ سیکھنے کیلئے مختلف قسم کی مشقیں کرتے رہے ہیں۔ مثلاً بلّوری گلاس یا بلّوری گیند پر کوئی نقطہ فرض کر کے اُس فرضی نقطے پر نظریں جما دینا، چمکدار جواہرات خصوصاً زمُرّد کو مرکزِ مشاہدہ بنانا، آب بینی یعنی بہتے ہوئے پانی کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھنا، شمع بینی، طشت[6] بینی (طشت میں پانی بھر کر نظریں جمانا) ناخن پر چمکدار تیل لگا کر تکنا، چاند، سورج پر نظریں جمانا، سایہ بینی (سائے کو دیکھنا) وغیرہ۔

مراقبہ و استغراق کی اہمیت و افادیت کے حوالے سے بابا بلھے شاہ رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ کا یہ پنجابی شعر ملاحظہ فرمائیں۔

دھیان کی چھجلی، گیان کا جھاڑو، کام کرودھ نت جھاڑوں
پکڑاں چھجلی، حرص اُڈاواں، چھٹاں مالگزاروں

ترجمہ:۔

''دھیان ایک چھجلی ہے جس کی بدولت ہمیں اپنے دل کو مال وزر کی حرص و

1۔ پیروکار کی جمع، فرمانبرداری کرنے والا 2۔ گیان دھیان: عبادت و ریاضت
3۔ انتہائی گہرائی میں جانا 4۔ مابعد النفسیات 5۔ ٹیلی پیتھی، آ ٹی، ہپناٹزم، مسمیرزم، ریکی: یہ سب روحانیات کے ناصرف مختلف فنون ہیں بلکہ ان سے مختلف بیماریوں کا علاج بھی کیا جاتا ہے 6۔ تھال

ہوَس سے پاک کر دینا چاہئے اور گیان ایک جھاڑو کی طرح ہے جس کی بدولت ہمیں اپنے دماغ سے ہمیشہ کیلئے غصّہ نکال دینا چاہئے۔"

جبکہ شاہ حسین رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:۔

گیان دئیں، دھیان دئیں، مہما سادھو سنگ دی
شاہ حسین فقیر سائیں دا، ایہو دعا ملنگ دی

ترجمہ:۔

"میں سائیں کا مرید ہوں اور یہی دعا کرتا ہوں کہ گیان دھیان اور مرشدِ کامل کی سنگت مجھے اسی طرح ہمیشہ حاصل رہے۔"

ارتکازِ توجّہ اور عصبی تبدیلیاں:۔

جب ہم کسی بات پر اپنی تمام تر توجہ مرکوز کر دیتے ہیں یا اسی طرح کسی چیز کو نظر جما کر غور سے دیکھتے ہیں تو دماغ کے مرکزِ احساسات میں آہستہ آہستہ ہیجان[1] (EMOTION) سا پیدا ہونے لگتا ہے اس ہیجان سے دماغ کا "غدۂ بلغمی[2]" (PITUITARY GLAND) حرکت میں آتا ہے جس کے نتیجے میں بعض اوقات ایک بے خودی کی سی کیفیت بھی طاری ہونے لگتی ہے۔ "غدۂ بلغمی" کا عمل تیز ہوتے ہی دماغ کی دوسری گلٹی[3] (GLAND) "غدۂ صَنوبَری[4]" (PINEAL GLAND) اپنا کام شروع کر دیتی ہے اور جب دماغ کی یہ دوسری گلٹی یعنی "غدۂ صَنوبَری" اپنا کام شروع کر دیتی ہے تو ذہن رفتہ رفتہ شعور کی سطح سے اُٹھ کر "شعورِ برتر" (SUPER CONCIOUS) کی سطح پر پہنچ جاتا ہے کیونکہ دراَصل یہ دوسری گلٹی "شعورِ برتر" کا مرکز ہے پھر یہاں سے انسان رفتہ رفتہ زمان و مکان (TIME & SPACE) (وقت اور جگہ) کی قید سے آزاد ہونے لگتا ہے اور اس

1۔ ولولہ، جوش، تیزی 2۔ دماغ میں پائے جانے والے خاص قسم کے غدود کو کہتے ہیں
3۔ غدود (Gland) 4۔ دماغ میں پائے جانے والے خاص قسم کے غدود کو کہتے ہیں

کے بعد اُس سے مافوق البَشَر[1] (SUPER NATURAL) کیفیات کا مشاہدہ بھی کیا جا سکتا ہے۔

جس کی عام مثال مراقبے[2] (MEDITATION) کے دوران ''نظر آنا'' یا ''دکھائی دینا'' بھی ہے (اس کا تفصیلی تذکرہ ہم حصہ اول میں کر چکے ہیں) اسی ''نظر آنے'' کو مختلف الفاظ سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جیسے ''دیدۂ باطن'' (باطنی آنکھ) ''تیسری آنکھ'' (THIRD EYE) ''دل کی آنکھیں'' وغیرہ جبکہ بعض لوگ اسے ''مکاشفہ'' یا ''کشف'' بھی کہتے ہیں۔ بہر کیف یہ ''غدۂ صنوبری'' (PINEAL

1۔ بشری تقاضوں سے بڑھ کر، غیر فطری، غیر معمولی 2۔ مراقبے کے دوران ''نظر آنے'' کے موضوع پر حوالے کے لئے پہلے ماہنامہ "TIME"☆ کا اقتباس اور پھر اشعار ملاحظہ فرمائیں:۔

There is less incense burning today, But there remains a nugget of budhist philosophy, The Belief that by sitting in silence for 10 minutes to 40 minutes a day and actively concentrating on a breath or a word or an image, You can train yourself to focus on the present over the past and the future, transcending reality by fully accepting it."

ترجمہ:۔

آج کل اس کا بہت کم احساس ہے لیکن ابھی تک گوتم بدھ کے فلسفے کا اثر پایا جاتا ہے اور وہ یہ عقیدہ ہے کہ اگر تنہائی میں 10 سے 40 منٹ تک روزانہ مراقبہ کیا جائے اور سانس، کسی لفظ یا تصور (شبیہ) پر اپنی تمام تر توجّہ کو مرکوز کر دیا جائے تو اس کے نتیجے میں حال،

☆ ماہنامہ "TIMES" نے اپنے 4 اگست 2003ء کے شمارے میں "THE SCIENCE OF MEDITATION" کے عنوان سے مراقبے کی تاریخ، مراقبے کے مختلف طریقے، مراقبے کے دوران ہمارے دماغ اور جسم میں پیدا ہونے والی کیمیائی تبدیلیوں اور ان کی بدولت بیماریوں سے شفایابی کے موضوع پر جدید ترین اور سائنسی بنیادوں پر ہونے والی تحقیق کو بہت مفصل اور خوبصورت انداز سے پیش کیا ہے جو تقریباً 8 صفحات پر مشتمل ہے اور اسی مضمون کے مختلف حصوں کا ترجمہ روز نامہ ''نوائے وقت'' نے اپنے ''سنڈے میگزین'' کی 17 اگست 2003 کی اشاعت میں دیا ہے جبکہ اسی مضمون کو کانٹ چھانٹ کے بعد ماہنامہ ''روحانی ڈائجسٹ'' کے ستمبر 2003 کے شمارے میں بھی شائع کیا گیا ہے۔ (نور)

(GLAND) کی مرہونِ مِنّت ہے لیکن یہ بات آپ کو کسی حیاتیات (BIOLOGY)، فعلیات (PHYSIOLOGY) اور علم تشریح الاُعضاء (ANATOMY) کے ماہر سے معلوم نہیں ہوسکتی۔ کیونکہ اِن ماہرین کی تحقیق باقی غدود کی طرح اِس غدہ کے بھی جسمانی فنکشن (FUNCTION) پر ہوگی جبکہ ہم ماضی اور مستقبل میں جھانکنے کی تربیّت کی جاسکتی ہے جس سے حقیقت کا انکشاف ہوگا اور دل اس کو ماننے پر تیار ہوجائے گا۔''

(Reported by: Alice Park, David Bjerklie and Dabid Van Biema

(New-York-City) Montly "Times" 4th August 2003, Page49)

دل مؤمن دا شیشہ بنّیا، اِک دُوجے دے کارن
پر جے سان عشق دی دھر کے خوب زنگارُ اُتارن
نور یقینوں روشن ہوئے ، چمکے نال صفائی!
صِقل ہوئے تاں سبھ کُجھ دِسّے نظر کرے ہر جائی
گگن پتال نہ چھپّن دیندا، چیز تکّے ہر ول دی
دور بین انگریزی لکھّاں اُس اِک نال نہ رَل دی

ترجمہ:۔

میاں محمد بخش رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ مؤمن کا دل ایک دوسرے کیلئے آئینہ ہے اگر دل کو عشقِ حقیقی کے سان پر رکھ کر اِس سے گناہوں اور دنیا کی محبت کا زنگ اچھی طرح اُتار لیا جائے تو یہ صاف ہونے کے بعد نورِ یقین سے چمک اُٹھے گا لہٰذا جس طرف بھی نگاہ اُٹھائے گا اسے سب کچھ نظر آئے گا۔ یہاں تک کہ آسمان اور پاتال یعنی زمین کی آخری تہہ بھی اُس سے چھپ نہیں سکتی یہی وجہ ہے کہ انگریزوں کی بنائی ہوئی لاکھوں دُور بینیں بھی اُس کا مقابلہ نہیں کرسکتیں۔

نیڑے وَسّن دُور دسیوَن، وَیڑھے ناہیں وَڑدے ہُو!!!
اندروں ڈھونڈن دا وَل نہ آیا، مُورکھ باہروں ڈھونڈن چڑھدے ہو!

ایک روحانی کیفیّت کی بات کر رہے ہیں لہٰذا اِس موضوع پر آپ کو صرف کوئی ماہر روحانیات ہی صحیح بتا سکتا ہے۔

لیکن یاد رہے کہ یہ منزل کوئی چھ مہینے یا سال کی مشق سے ہی حاصل نہیں ہو جاتی بہر حال اس کے لیۓ انتہائی قابل استاد کی سرپرستی میں کی جانے والی باقاعدہ منظّم اور پابند مشقّت کی ضرورت ہوتی ہے جس کے لئے وقت کا تعیُّن[1] استادِ گرامی کر سکتے ہیں کہ یہ ہر بندے کی اہلیّت اور استادِ گرامی قدر کے اندازِ تربیّت پر مُنحصِر[2] ہے۔

کیونکہ:۔

سالہا باید کہ بر یک سنگ تابد آفتاب
لعل گردد در بدخشاں[3] یا عقیق اندر یمن

دور گیاں کُجھ حاصل ناہیں باہُو! شوہ لَبھے وِچ گھر دے ہو!
دل کر صَیقل شیشے وانگوں باہُو! دور تھِیوَن کُل پر دے ہُو!

ترجمہ:۔

سلطان العارفین حضرتِ سلطان باھو رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ محبوبِ حقیقی یعنی ربِ رحیم بظاہر دور لگتا ہے حالانکہ وہ ہم سے انتہائی قریب ہے نادان لوگ اُسے اپنے دل میں تلاش نہیں کرتے کیونکہ انہیں دل سے ڈھونڈنے کا طریقہ نہیں آتا لہٰذا وہ اُسے دل کے علاوہ باقی ہر جگہ تلاش کرتے ہیں پھر حضرت سلطان باھو رحمۃ اللہ علیہ اپنے آپ کو مخاطب کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ اے باہو! تجھے دور جانے سے کچھ حاصل نہیں ہو گا تم اپنے دل کو ذکر فکر سے شیشے کی طرح چمکا لو گے تو تمام پردے ہٹ جائیں گے پھر تمہیں محبوبِ حقیقی خود اپنے ہی دل سے مِل جائے گا یعنی پھر یوں ہوگا کہ:۔

دل کے آئینے میں ہے تصویرِ دوست
جب ذرا گردن جھکائی، دیکھ لی!

1۔ تقرر، وقت مقرر کرنا 2۔ وابستہ، مشروط، متعلق 3۔ افغانستان میں دریائے جیحوں کے کنارے جنوب کی طرف ایک صوبہ جو لعل و یاقوت کیلئے مشہور ہے۔

ترجمہ:۔

''سالہا سال سورج پتھر پر پوری آب و تاب کے ساتھ چمکتا ہے تو پھر کہیں جا کر بدخشاں میں ''لعل'' اور یمن میں ''عقیق'' بنتا ہے۔''

لیکن یاد رہے کہ ''ذکر پاس انفاس'' کی بدولت حاصل ہونے والی ''ارتکازِ توجّہ'' کی مشق سے نہ تو آشوری کاہنوں کی طرح ''مخفی قوتوں'' کو بیدار کرنا ہمارا مقصد ہے اور نہ ہی ہندوستانی یوگیوں، چینی راہبوں اور تبت کے لاماؤں کی طرح ہمیں غیب دانی مطلوب[1] ہے بلکہ اوپر بیان کردہ تحقیق کا مقصد صرف تاریخی فنی اور تکنیکی نقطۂ نظر سے ''ارتکازِ توجّہ'' کی اہمیت و افادیت[2] کو اجاگر کرنا ہے کیونکہ یہ وہی ''ارتکازِ توجّہ'' ہے کہ جس کی مشق کے لئے اس کے شوقین حضرات روحانی علوم وفنون کے لالچ میں مشکل سے مشکل مشق کرتے رہے ہیں کہ یہ ''ارتکازِ توجّہ'' کم وبیش ایسے تمام فنون[3] کا نقطۂ آغاز ہے لیکن یہ علوم وفنون ہمارا مقصد نہیں بلکہ موضوع بھی نہیں ہے ''ذکرِ پاسِ انفاس'' کا تحقیقی انداز سے مطالعہ کرنے کا مقصد یہ ہے کہ عوام ''ذکر'' کی بدولت، ثانوی یا ذیلی[4] (SECONDARY) حیثیت میں حاصل ہونے والے اِن دنیاوی فوائد وثمرات سے بھی آگاہ ہوں کہ جن کا ہمیں اکثر گمان بھی نہیں ہوتا اس کتاب کے حِصہ اوّل میں یہ بات کُھلے لفظوں میں بیان کی گئی ہے کہ ''ذکر'' کا مقصد صرف اور صرف اللہ اور اُس کے رسولِ مقبول صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وبارک وسلم کا قرب و رضا حاصل کرنا ہے۔ لہٰذا اس مقصد کے علاوہ حاصل ہونے والے تمام فوائد، بونس (BONUS) ہیں کیونکہ دراصل قرب و رضا ہی ہم سب کی دنیاوی اور اُخروی نجات کی دلیل اور حقیقی کامیابی ہے۔

1۔ مقصود، مقصد، منزل 2۔ فائدہ 3۔ فن کی جمع 4۔ دوسرے درجے کی، سرسری

''طبِّ نفسی جسمی'' ایک جدید طریقۂ علاج

(PSYCHOSOMATIC MEDICINE)

''طِبِّ نفسی جسمی'' کا مطلب یہ ہے ''کہ کسی بھی بیماری میں مریض کے نفسیاتی طور پر جذبات و احساسات کا حِصّہ کس قدر ہے اور اسی طرح جسم کا حِصّہ کس حد تک ہے اور پھر یہ کہ اِن دونوں میں تعلُّق کی نوعیّت[1] کیا ہے؟'' یہ ایک جدید طریقۂ علاج ہے کیونکہ سالہا سال کی (RESEARCH) تحقیق کے بعد سائنس اِس بات کو علیٰ الاِعلان[2] تسلیم کرتی ہے کہ انسانی نفسیات کا اُس کے جسم کے ساتھ ایک براہِ راست اور گہرا تعلُّق ہے جس کی بدولت انسانی جسم نفسیاتی کیفیات کا اثر فوری طور پر قبول کرتا ہے اور تحقیقات سے یہ بات بھی مانی گئی ہے کہ کوئی بھی بیماری صرف جسمانی نہیں ہوتی بلکہ انسانی نفسیات کا اثر اُس بیماری پر بِالواسطہ یابلا واسطہ[3] ضرور ہوتا ہے اور اسی طرح کوئی بھی بیماری صرف نفسیاتی بھی نہیں ہوتی بلکہ اُس میں بھی کہیں نہ کہیں بالواسطہ یا بلاواسطہ انسانی جسم کا عمل دخل ضرور ہوتا ہے ذیل میں اسی بات کی تائید[4] میں دلائل دیئے جارہے ہیں۔

''طبِّ نفسی جسمی'' اور احادیث واقوال:۔

☆ احادیث میں ایک روایت ملتی ہے کہ ''جب کسی قوم میں بدکاری اور اخلاقی برائیاں پھیل جاتی ہیں تو اِس میں طاعون اور دوسری ایسی وبائی بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں جو اس سے پہلے ان لوگوں میں نہیں تھیں''

☆ ایک دوسری روایت کے مطابق:۔ ''خوش اطوار[5] انسان کا قلب پُر سکون ہوتا ہے۔''

1۔نوعیت: کیفیت 2۔اعلانیہ طور پر 3۔ بالواسطہ: کسی واسطے یا ذریعہ سے بلاواسطہ: بغیر کسی واسطے یا ذریعے کے 4۔حق میں، اثبات میں 5۔اچھی عادات کا مالک

☆ یہ قول حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے منسوب[1] ہے کہ ''خدا ترسی طول حیات[2] کا سبب[3] ہے۔''

☆ مزید یہ بھی کہ ''میرے لئے حاسد کی اچھی صحت ناقابلِ فہم[4] ہے''

☆ نیز یہ کہ ''جو شخص گناہوں سے محفوظ رہتا ہے جَرِی اور بہادر ہوتا ہے جب کہ گناہ گار بُزدِل ہو جاتا ہے۔''

☆ اسی موضوع پر امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کی یہ رباعی بھی قابلِ توجّہ ہے فرماتے ہیں:۔

شَکَوْتُ اِلیٰ وَکِیْعٍ سُوْءَ حِفْظِیْ
فَاَوْصَانِیْ اِلیٰ تَرْكِ الْمَعَاصِیْ
لِاَنَّ الْعِلْمَ نُوْرٌ مِّنْ اِلٰهٍ
وَنُوْرُ اللّٰهِ لَا یُعْطیٰ لِعَاصِیْ

ترجمہ:۔

میں نے اپنے استادِ گرامی حضرت وکیع رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے اپنی یادداشت کی کمزوری کی شکائت کی...... تو انہوں نے مجھے گناہوں سے بچنے کی نصیحت کی...... کیونکہ علم اللہ کے نور میں سے ایک نور ہے...... اور اللہ کا نور گناہگاروں کو عطانہیں کیا جاتا۔

اکثر خواتین و حضرات کو یادداشت کی کمزوری کی شکائت کرتے دیکھا گیا ہے لہٰذا ہمیں اوپر بیان کردہ علاج کی طرف توجہ دینی چاہئے۔

☆ اسی طرح ایک امریکی ڈاکٹر ''مسٹر آر۔ ڈبلیو۔ ٹرائن'' اپنی کتاب "IN TUNE WITH THE INFINITE" کے صفحہ نمبر 39 پر لکھتا ہے کہ

"The mind is the natural protector of the body. Vice of all

1۔ کہا گیا، نسبت کیا گیا 2۔ لمبی زندگی 3۔ ذریعہ، وجہ 4۔ جو سمجھ میں نہ آسکے

sorts produces leprosy and other diseases in the astral body soul which reproduces them in the physical body."

ترجمہ:۔

''دماغ جسم کا فطری محافظ ہے ہر قسم کا گناہ جسمِ لطیف میں برص اور دیگر امراض پیدا کرتا ہے اور پھر یہی امراض جسمِ خاکی میں منتقل ہو جاتے ہیں۔''

جبکہ مہاتما بدھ نے کہا کہ

''تندرستی نیکی کا نام ہے جب لالچ، نفرت اور فریب کی آگ بجھ جاتی ہے تو نِروان (مکمل چین اور سکون) حاصل ہوتا ہے۔''

نفسیاتی پیچیدگی اور سرطان:۔

سرطان (CANCER) کے حوالے سے جدید ترین تحقیق کے بارے میں، رُوم میں مقیم[1] ایک جرمن ڈاکٹر رِٹکی گرَیڈ ہامَر، سے معلوم کرتے ہیں اُن کا کہنا یہ ہے کہ ''سرطان نہ تو ماحول کی کثافت[2] کا نتیجہ ہے نہ اِس کا کوئی تعلق وائرس[3] (VIRUS) سے ہے اور نہ ہی اس کی پیدائش میں موروثی[4] (INHERRITED) اور جینیاتی[5] اثرات (GENETIC-FACTORS) کا کوئی حصہ ہے بلکہ انسان اور جانور دونوں میں سرطان کی پیدائش دماغی کارکردگی میں ''خَلَل[6] (NEUROSIS) کا نتیجہ ہوتی ہے اور ''خلل'' سے مراد ہے کہ دماغی عَصبی رَو لے جانے والے ڈور (اَعصابی تار) آپس میں اُلجھ جاتے ہیں جبکہ ایسا کسی نفسیاتی الجھن یا شدید ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔[7] (بحوالہ اَسٹیٹسمَین، نئی دہلی، 6 جون 1982ء)

1۔ رہنے والے 2۔ گندگی 3۔ خراب ہوا، جراثیم والی ہوا 4۔ وراثتی 5۔ Genetic Factor والدین سے اولاد میں منتقل ہونے والے جزثومے 6۔ خرابی بگاڑ 7۔ جرمن ڈاکٹر رِٹکی گریڈ ہامر کا نقطۂ نظر ان کی تحقیق کے حوالے سے ہم نے یہاں بیان کر دیا ہے۔ بہر حال اس موضوع پر ڈاکٹر حضرات میں قدرے اختلاف پایا جاتا ہے لہٰذا کوئی بھی بات حتمی طور پر

جسم پر ذہن کے حیرت انگیز اثرات:۔

فرانس میں سزائے موت کے مجرم کو بتایا گیا کہ پھانسی کی بجائے اُس کے بازو کی فَصَدْ (Vein) کھولی جائے گی اور وہ خون بہنے سے ہلاک ہو جائے گا مجرم کی آنکھوں پر پٹّی باندھ کر اُسے ایک میز پر لِٹا دیا گیا ہاتھ پاؤں جکڑ[1] دیئے گئے اور ایک جرّاح (سرجن) نے جُھوٹ موٹ اس کے بازو کی فصد کھولی[2] اور نلکی[3] کے ذریعے نیچے رکھے ہوئے طشت[4] میں پانی ٹپکایا جانے لگا، ٹپ، ٹپ، ٹپ تا کہ مجرم کو مکمل یقین ہو جائے کہ فصد کھلنے کے بعد اُس کے بازو سے خون کی دھار بہہ رہی ہے ظاہر ہے کہ یہ ساری کاروائی فرضی تھی۔ لیکن صرف فصد کُھلنے اور خون بہنے کے تصوُّر کے زیرِ اثر[5] مجرم کے جسم میں رفتہ رفتہ اینٹھن[6] پیدا ہونے لگی اور چند منٹ بعد بے چارے کی موت واقع ہوگئی۔ حالانکہ نہ تو اُس کی فصد کھولی گئی تھی اور نہ ہی خون کا ایک قطرہ بھی جسم سے باہر نکلا تھا...... یہ ایک ''نفسی جِسمِی'' تجربہ تھا کہ جسے تمام دنیائے طِبّ ونفسیات نے وہی اہمیت دی کہ جس کا یہ مُستحق[7] تھا۔

ارتکازِ توجّہ اور بیماریوں سے چھٹکارا:۔

اوپر بیان کردہ تحقیقات کو پڑھ لینے کے بعد اب آپ روز مرّہ کے عام تجرُبات کو ذہن میں دُہرائیں تو آپ یہ سوچ کر حیران رہ جائیں گے کہ ہمارے جذبات اور جسمانی کیفِیّات کا آپس میں کتنا گہرا تعلُّق ہے مثال کے طور پر عام مشاہدہ ہے کہ بھوک میں غصہ آجاتا ہے اور غصے میں بھوک کا احساس ماند (پھیکا)

نہیں کی جاسکتی، کیونکہ بعض ڈاکٹر حضرات کے نزدیک سرطان ''دماغی کارکردگی میں خلل'' کے علاوہ وائرس، ماحولیاتی آلودگی، موروثی جینیاتی اثرات کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔

1۔ باندھ دیئے 2۔ فصد کھولنا: رگ میں سے خون نکالنا 3۔ ایک چھوٹی نالی 4۔ تھال، پیالہ 5۔ کی وجہ سے 6۔ مروڑ یا کھچاؤ 7۔ حق رکھنا

پڑنے لگتا ہے، خوف کی حالت میں جنسی جذبات سرد (ٹھنڈے) پڑ جاتے ہیں، رُعب کے سبب آدمی ہکلانے لگتا ہے، غم یا پریشانی کے عالم میں سردرد شروع ہو جاتا ہے اور سر درد کے دوران غم یا پریشانی گھیرا ڈال لیتی ہے، پھر اسی طرح خوشی سے دل باغ باغ ہو جاتا ہے اور موسیقی جذبات میں ہیجان (جوش یا ولولہ) (EMOTION) پیدا کر دیتی ہے یعنی اس حوالے سے روز مرّہ کے معاملات میں ہی بے شمار مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں۔

تو نتیجہ یہ نکلا کہ ''ذکرِ پاسِ انفاس'' کو اگر آپ خدانخواستہ ذکرِ الٰہی کی نیّت سے نہ بھی کریں بلکہ اسے صرف ''ارتکازِ توجّہ کی مشق'' کے طور پر اپنا لیں (یاد رہے کہ اِس میں سانس کی مشق کے فوائد اور جسمانی حرکت سے حاصل ہونے والے فوائد شامل نہیں ہے) تو پھر بھی یہ آپ کیلئے لاتعداد بیماریوں سے شِفا اور بہت سے فوائِد کے حصول[1] کا ذریعہ ہے...... کیونکہ دراَصل یہ غلط اندازِ فکر یا جذباتی دباؤ ہی ہے جو بدن میں امراض کے اثرات کو قبول کرنے کی ناصرف گُنجائش اور استعداد (قوت) پیدا کر دیتا ہے بلکہ جسمانی امراض کی شدّت میں اور بھی اضافہ کر دیتا ہے لہٰذا ''ذکرِ پاسِ انفاس'' کی بدولت کی جانے والی ''ارتکازِ توجہ کی مشق'' کی بدولت قوتِ ارادی مضبوط ہو جاتی ہے اور جذبات میں اعتدال[2] پیدا ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں جذباتی دباؤ، غلط اندازِ فکر اور اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور یہی بات، کتاب "DESTRUCTIVE EMOTIONS" کے مصنّف DANIEL GOLEMAN نے لکھی ہے کہ:۔

"For 30 years meditation research told us that it works beautifully as an antidote to stress"

''تیس سالہ تجربات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ مراقبہ ذہنی دباؤ کے خلاف بہترین تریاق[3] ہے۔''

1۔ حاصل کرنا 2۔میانہ روی 3۔بہترین علاج، دوا

اور اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی حقیقت ہے کہ۔

"Meditation is being recommended by more and more physicians as a way to prevent, slow or at least controle the pain of chronic diseases like heart conditions, aids, cancer and infertility ----- It is also bieng used to restore balance in the face of such psychiatric disturbances as depression, hyperactivity and attention deficit disorders (ado)."

"ڈاکٹروں کی ایک بہت بڑی تعداد لمبی بیماریوں جیسے دل کی بیماریاں، ایڈز، کینسر اور بانجھ پن کو قابو کرنے کیلئے مراقبہ کو ایک عمدہ ذریعۂ علاج قرار دیتی ہے اور اِس کے علاوہ یہ دوسری اعصابی بیماریوں جیسے ذہنی دباؤ، ہیجان اور ذہنی پسماندگی کو بھی ختم کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔"

Monthly "TIME" 4th August 2003, page 49, New York City,

Reported by: Alice Park, David Bterklie & David Van Biema

بہر حال اس طرح جگر کے امراض، پھیپھڑوں کی تکلیف (مثلاً تپِ دِق جس کا تعلق جذبات کے اُتار چڑھاؤ سے ہے) جنسی اَمراض (مثلاً ہم جِنس پرستی، سُرعت، نامردی، جنسی اِنحراف[1] وغیرہ) نفسیاتی بیماریاں (مایوسی، محرومی، تلخی، عداوت، تشویش، ٹینشن (TENSION) اسٹریس (STRESS) وغیرہ دور ہو جاتی ہیں غرضیکہ "ارتکازِ توجُّہ کی مشق" کی وجہ سے تقریباً تمام قسم کی تمام نفسیاتی، روحانی، اخلاقی اور جسمانی بیماریوں میں تقریباً ہر بیماری کی نوعیّت[2] اور شدّت کے اعتبار سے ضرور افاقہ[3] ہوتا ہے۔

1۔ ہم جنس پرستی، سرعت، نامردی، جنسی انحراف: یہ سب جنسی بیماریاں ہیں۔ 2۔ قسم، حالت 3۔ کمی، شفا، آرام آنا

حرکتِ جسمانی کی ضرب:۔

''ذکرِ پاسِ انفاس'' کا طریقہ کار بتاتے ہوئے ہم نے لکھا کہ ''ذکر کے دوران جس رفتار کے ساتھ آپ سانس لے رہے ہیں اور خیال کے ساتھ ضربیں لگا رہے ہیں کوشش کریں کہ اسی رفتار سے آپ کا سر اور شانے وغیرہ بھی حرکت کریں اور یہ جسم کی حرکت تیسری ضرب کہلاتی ہے'' چونکہ اس ذکر کیلئے عام طور پر قُعُود کی صورت میں بیٹھا جاتا ہے (یاد رہے کہ قُعُود کی حالت میں بیٹھنے کے طِبّی فوائد کا تذکرہ ہم اس باب کے آغاز میں کر چکے ہیں) اور قُعُود کی صورت میں بیٹھ کر جب اوپر بیان کردہ طریقے سے ذکر کرتے ہوئے قوت سے جسم کو حرکت دی جاتی ہے تو اس طرح ہمارے آدھے دَھڑ یعنی سر سے کمر تک کے حصے کی خوب ورزش (EXERCISE) ہو جاتی ہے لہٰذا اب ہم ''حرکت جسمانی کی ضرب'' کی بدولت ہونے والی ورزش کا مذہبی اور طِبّی نقطۂ نظر سے جائزہ لیتے ہیں۔

اسلام اور جسمانی صحت:۔

ہمارے مذہب نے جس طرح روحانی قوت پر زور دیا ہے اسی طرح جسمانی صِحّت کو بھی نظر انداز[1] نہیں کیا یہی وجہ ہے کہ نبی کریم ، رؤف و رحیم صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وبارِک وسلم نے فرمایا:۔ کہ ''تم پر تمہارے بدن کا بھی حق ہے۔'' (بخاری ، ابوداؤد شریف) ایک دوسری جگہ ارشاد فرمایا۔ کہ ''قوی مسلمان کمزور مسلمان کی نسبت اللہ ربُّ العزّت کے نزدیک زیادہ بہتر اور محبوب ہے۔'' (ابوداؤد، احمد) ایک اور جگہ ارشاد ہوا کہ اپنی اولاد کو تیرنے اور نشانہ بازی کی تعلیم دو۔'' (بیہقی شریف، کنز العمال)

داناؤں کا قول ہے:۔

1۔ چھوڑ دینا، توجہ نہ دینا

"A HEALTHY MIND IS ALWAYS IN A HEALTHY BODY"

ترجمہ:۔

عقلِ سلیم ،جسمِ سلیم یعنی صحت مند جسم میں ہوتی ہے۔

اوپر بیان کردہ ارشادات[1] کو پڑھنے کے بعد اگر آپ ورزش کی اہمیت وافادیت[2] کو ذہن میں رکھ کر غور کریں تو آپ یقیناً اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ عبادت الٰہی ہو یا کہ دنیاوی کاروبار، اعلیٰ درجہ کی دماغی ترقی یا جنگی مدافعت[3] کے واسطے ہمیشہ اعلیٰ درجہ کی صحت درکار[4] ہے کیونکہ:۔

"WHEN THE BODY IS STRONG, IT COMMANDS, AND WHEN IT IS WEAK IT OBEYS" (BY, JEAN JACQUES ROUSSEAU)

ترجمہ:۔

''جب جسم طاقتور ہوتو انسان حکم چلاتا ہے اور جسم کمزور ہوتو یہ فرمانبرداری کرتا ہے۔''

اور اسی بات کیلئے علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ یوں گویا ہوئے:۔

وہی جواں ہے قبیلے کی آنکھ کا تارا
شباب جس کا ہے بے داغ ضرب ہے کاری

جسم کی ضرب اور صحت:۔

یہ دور جہاں ایک طرف مشینی دور ہے تو دوسری طرف یہ کمپیوٹر کا دور بھی ہے جہاں پر بہت سے کام جسمانی مُشَقّت کے بغیر ہو جاتے ہیں خوراک کا حصول[1] آسان ہو گیا ہے کہیں آنے جانے کے لئے گاڑیاں آ گئی ہیں ،میل ملاقات کے

1۔ ارشاد کی جمع فرمان 2۔ فائدہ 3۔ دفاع، بچاؤ 4۔ ضرورت ہے ، لازمی ہے
5۔ حاصل کرنا

لئے ٹیلی فون اور انٹرنیٹ (Internet) ہے غرض یہ کہ انسانی جسم پر کام کا بوجھ کم ہو گیا ہے اس افراتفری کے دور میں دماغ کا بوجھ بڑھ گیا ہے ٹینشن (TENSION) اور ڈِپرَیشَن (DEPRESSION) ہر فرد کی بیماری بن گئی ہے لوگوں کے چہرے اَفسُردہ ہیں مُرجھا گئے ہیں لوگوں کے پاس فالتو وقت بڑھ گیا ہے یہی وجہ ہے کہ ہمارے معمولات میں ٹی۔وی، ڈش، کیبل(Cable)، انٹرنیٹ (Internet) وغیرہ اہم مصروفیت کی صورت اختیار کر گئے ہیں ان سے ذہن نے تعمیری جسمانی کام لینے کی بجائے تَخرِیبی[1] کام اپنائے اسی لئے ہمارے لئے کوئی نہ کوئی ہلکی پھلکی ورزش انتہائی ضروری ہے لہٰذا ذکر کی بدولت ہم دوسرے اَن گِنت[2] فوائد کے ساتھ ساتھ جسمانی ورزش سے بھی مُستَفِیدْ[3] ہوتے ہیں۔

جسمانی ضرب کے طبی فوائد:۔

قارئین کرام! ہمارے جسم میں مختلف گیارہ بنیادی نظام کام کرتے ہیں جس کا رابطہ آپس میں عَصبی نظام (NERVOUS SYSTEM) کے ذریعے رہتا ہے اگر یہ تمام نظام مل کر صحیح طور پر کام کریں تو انسانی جسم صحت مند رہے گا اور اگر ان میں سے ایک نظام میں بھی خرابی پیدا ہوگی تو پورا جسم اِس سے متاثر ہوگا۔

وہ نظام یہ ہیں:۔

(۱) ہڈیوں کا نظام (SKELETAL SYSTEM) (۲) عضلات کا نظام (MUSCULAR SYSTEM) (۳) نظامِ اِنہضام (DIGESTIVE SYSTEM) (۴) نظامِ دورانِ خون (CIRCULATORY SYSTEM) (۵) نظامِ اِنجِذاب (ABSORPTIVE SYSTEM) (۶) بے نالی غدودوں کا نظام (ENDOCRINE SYSTEM) (۷) نظام افزائشِ نسل (REPRODUCTIVE SYSTEM) (۸) حِسِ مخصوصہ کا نظام (SPECIAL

1۔خرابی پیدا کرنے والے کام 2۔بے شمار 3۔فائدہ اٹھانا

(EXCRETERY نظامِ اِخراجِ فُضلات (۹) SENSE SYSTEM) SYSTEM) (۱۰) نظامِ تَنَفُّس (RESPIRATORY SYSTEM) (۱۱) نظامِ اَعْصَاب (NERVOUS SYSTEM)

ہوتا یوں ہے کہ اس ذکر کے دوران جب ہم قُوّت سے اپنے جسم کو حرکت دیتے ہیں (کرتے ہیں VIBRATE) تو ہمارے جسم کے عضلات و اعصاب مضبوط ہوتے ہیں اُن میں قوّت آتی ہے عضلات و اعصاب کے درمیان رابطہ بہتر ہوتا ہے عضلات کی حرکات میں خوبصورتی اور توازن پیدا ہوتا ہے جس سے جسم کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے جسم کی مُتوازَن[1] نشو ونما ہوتی ہے خوراک اچھی طرح ہَضَم ہو کر جُزوِ بدن[2] بنتی ہے بھوک اچھی طرح لگتی ہے پسینے کے ذریعے فاسد[3] مادے خارج ہو جاتے ہیں (یاد رہے کہ ماہرینِ روحانیات کے نزدیک ذکرِ الٰہی کے دوران پسینہ آنا مخفی صلاحیّتوں کے اُجاگر ہونے کا باعث سمجھا جاتا ہے) جسم میں چربی پیدا نہیں ہوتی، پھیپھڑوں میں ہوا کی گنجائش بڑھ جاتی ہے خون جلدی صاف ہوتا ہے دل مضبوط ہو جاتا ہے انسان نفسیاتی و جسمانی اِعتبار سے زیادہ فَعّال[4] (ACTIVE) اور چاک وچَوبَند[5] ہو جاتا ہے انسان خود کو ہلکا پھُلکا اور تروتازہ محسوس کرتا ہے جس سے ذہن پر خوشگوار اثرات مُرتَّب ہوتے ہیں شَخصیّت میں نکھار پیدا ہوتا ہے جس سے بیماریاں ہم پر حملہ آور نہیں ہوتیں، ذہنی تَفَکُّرات و پریشانیوں میں واضح کمی واقع ہوتی ہے یعنی اس ورزش کی بدولت ہمارے جسم میں کام کرنے والا ہر نظام بہتر طریقے سے کام کرنے لگتا ہے جس کی وجہ سے ہماری جسمانی و ذہنی کارکردگی میں نمایاں بہتری پیدا ہوتی ہے کیونکہ تمام نظاموں کا باہمی رَبط[6] بڑھ جاتا ہے جس سے مجموعی طور پر انسان کی شخصیت پر خوشگوار اثرات مرتّب ہوتے ہیں۔

1۔ توازن سے، بہترین تناسب سے 2۔ بدن کا حصہ 3۔ خراب، بگڑا ہوا، ناقص

4۔ چست، پھرتیلا 5۔ ہشاش بشاش 6۔ باہمی رابطہ، آپس میں تعلق

قوّت سے ذکر کرنا:۔

''ذکر پاسِ انفاس'' کا طریقۂ کار بتاتے ہوئے دو باتوں پر زور دیا گیا ہے پہلی بات یہ کہ ''اس ذکر کے دوران ایک لطیفے پر ایک وقت میں تین طرح سے ضرب لگتی ہے پہلی سانس کی ضرب، دوسری خیال کی ضرب اور تیسری جسم کی ضرب۔'' ان تینوں طرح کی ضرب کی افادیّت کو ہم پچھلے صفحات میں تفصیلی طور پر بیان کر چکے ہیں۔ دوسری بات کچھ اس طرح سے بیان کی گئی ہے کہ ''ذکر جتنی قوّت، توجُّہ اور رفتار کے ساتھ ہوگا اتنا ہی زیادہ فائدہ مند ہوگا۔'' اور دراَصل یہ ایک احتیاط ہے جس کی بدولت ہم ذکر کے روحانی وجسمانی فوائد سے زیادہ سے زیادہ مستفید[1] ہوسکتے ہیں آیئے دیکھتے ہیں کہ یہ احتیاط برتنے میں کیا حکمت ہے؟

قوّت سے ذکر کرنے میں حکمت جدید تحقیق کی روشنی میں:۔

قوّت سے ذکر کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ''قوت سے سانس اندر کھینچیں اور قوّت سے باہر نکالیں'' آیئے دیکھتے ہیں کہ جدید ترین طبّی تحقیق اس انداز سے سانس لینے کے بارے میں کیا کہتی ہے جدید تحقیق کے مطابق عام طور پر دو طرح سے سانس لیا جاتا ہے۔

صدری سانس:۔ (CHEST BREATHER)

''عام طور پر لوگوں کو سینے یا پھیپھڑوں سے اُتھلے اُتھلے (اُوپر اُوپر سے) یعنی کم گہرے سانس لینے کی عادت ہے اِس طرح سانس لینے کو ''صَدرِی سانس'' لینا کہتے ہیں'' اور یہ سانس لینے کا غیر فطری[2] انداز ہے جو کہ درست نہیں ہے کیونکہ اس طرح سانس لینے کی عادت پھیپھڑوں کو آکسیجن کے لئے اضافی مُشقّت اٹھانے پر مجبور کر دیتی ہے جس کا جرمانہ بے چارے دل کو ادا کرنا پڑتا ہے

1۔ فائدہ اٹھانا 2۔ جو فطرت کے مطابق نہ ہو

اور دل زیادہ قوّت اور رفتار سے آکسیجن سپلائی کرنے کا کام انجام دیتا ہے ظاہر ہے کہ اس معمول کا نتیجہ تکلیف دہ ہی ثابت ہو سکتا ہے لہٰذا جسم میں تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جو رفتہ رفتہ بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔

شِکمی سانس:۔ (DIAPHRAGMATIC BREATHER)

''اتنا آہستہ اور گہرا سانس کہ جس سے آپ کے پھیپھڑوں کے نچلے حصے تک آکسیجن پہنچ جائے اور اس کے ساتھ آپ کا پیٹ بھی حرکت کرے ''شکمی سانس'' کہلاتا ہے۔''...... اس سے دل کی دھڑکن معمول پر آجاتی ہے، بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے عضلات میں ٹھہراؤ آجاتا ہے پریشانی کا قلع قمع[1] ہو جاتا ہے، ذہن پُر سکون ہو جاتا ہے...... یہی سانس لینے کا فطری طریقہ ہے اور اِس کی دلیل یہ ہے کہ آپ اگر کسی شِیر خوار (دودھ پیتے) بچے کو سانس لیتے ہوئے دیکھیں کہ اِس دوران بچے کا پیٹ گہرائی اور آہستگی کے ساتھ پوری طرح اندر اور باہر ہوتا ہے۔

''ذکر پاس انفاس'' میں اسی طرح سے سانس لینے کی تاکید کی جاتی ہے یعنی ''قوّت سے سانس اندر کھینچیں اور قوّت سے باہر نکالیں۔'' اس طرح سانس لینا اگرچہ آہستہ تو نہیں ہے لیکن چونکہ قوّت سے سانس لیا جاتا ہے اس لئے بھرپور طریقے سے ہوا ہمارے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی اور آکسیجن ہمارے پھیپھڑوں کے نچلے حصے تک پہنچتی ہے اور یہی بلاشبہ ''شکمی سانس'' ہے۔[2]

1۔ گرانا، توڑ پھوڑ کرنا 2۔نوٹ: یونیورسٹی آف اَیریزُونا کے پروفیسر اَینڈریُو وَیل، ہارورڈ میڈیکل سکول کی اَسسٹنٹ پروفیسر اور مائنڈ باڈی سنٹر فار وِیمن ہَیلتھ کی ڈائریکٹر خاتون اَیلِس ڈُومَر، میڈیکل ڈائریکٹر پروفیسر جیمز گورڈن، ڈیوک یُونیورسٹی کے جان مَسکی وِچ، ہارورڈ میڈیکل سکول کے اَیسوسی اَیٹ پروفیسر ہَربرٹ بینسن وغیرہ کی سالہا سال کی تحقیق کا نچوڑ ہم نے انتہائی مختصراً پیش کیا ہے۔

بھرپور توجّہ کرنے میں حکمت:۔

ذکر کا طریقہ کار سکھاتے ہوئے دوسری بات جسے احتیاط کے طور پر اپنانے کی ہدایت کی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ ''کوشش کریں کہ آپ کا خیال دائیں بائیں نہ جائے بلکہ ذکر کی طرف ہی لگا رہے تاکہ آپ ذکر سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکیں۔'' اس بات میں حکمت یہ ہے کہ جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں کہ ایک منٹ میں خیالات کی تقریباً ایک سو بیس لہریں ہمارے ذہن سے گزرتی ہیں تو یقیناً ہمیں اِن ایک سو بیس خیالات میں سے صرف ایک خیال پر اگر اپنی توجّہ مرکوز کرنی ہے تو پھر اس کے لئے شعوری کوشش کرنا پڑے گی کیونکہ لامحالہ[1] بار بار آپ کی توجہ مُنتشر[2] ہوگی اور آپ کو لاشعوری مزاحمت کا سامنا کرنا پڑے گا اسی لئے یہ بات ذکر کا طریقہ بتاتے اور سکھاتے ہوئے شروع ہی سے ذہن نشین کروائی جاتی ہے کہ ''آپ نے اپنے خیال کی بھرپور نگرانی کرنی ہے'' تاکہ آپ ''اِرتکازِ توجّہ'' حاصل کرنے میں کامیاب ہوں اور پھر ''اِرتکازِ توجّہ'' کی بدولت[3] حاصل ہونے والے بے شمار روحانی، جسمانی اور نفسیاتی فوائد حاصل کرسکیں جن کا تذکرہ گزشتہ صفحات میں کیا گیا ہے۔

تیز رفتاری میں حکمت:۔

تیز رفتاری سے مراد ہے کہ سانس اور خیال کی ضرب کے ساتھ ساتھ حرکتِ جسمانی کی ضرب لگاتے ہوئے یہ مشق تیز رفتاری کے ساتھ کریں (تیز رفتاری ہر بندے کی بَساط[4] کے مطابق ہونی چاہئے) ہم پچھلے صفحات میں بتا چکے ہیں کہ یہ ذکر ایک جسمانی ورزش بھی ہے اور جسمانی ورزش یہ اُسی وقت کہلائے گا جب اس مشق کو قوّت اور تیز رفتاری کے ساتھ کِیا جائے گا اس طرح ہمارا جسم گرم ہوگا سُستی دور ہوگی پسینہ آنے سے جسم کُھل جائے گا اور اندرونی مخفی صلاحیتوں کو

1۔ یقیناً، لازمی طور پر 2۔ بکھرنا 3۔ کی وجہ سے 4۔ ہمت، طاقت، قوت

اُجاگر کرنے میں مُعاوِن[1] ہوگا۔

خلاصہَ کلام یہ کہ ''تندرستی ہزار نعمت ہے'' اور تن درستی دراَصل مَن درستی کا نام ہے اور یہ ذکر تَن ،مَن ، دَھن کے ساتھ کیا جاتا ہے۔تَن سے مراد ہے حَرکتِ جسمانی یعنی ''جسم کی ضرب'' مَن سے مراد ہے اپنے دل و دماغ کو ''اِرتکازِ توجُّہ'' کی بدولت ''اللہ ہو'' پر لگائے رکھنا یعنی ''خیال کی ضرب'' اور دَھن سے مراد ہے سانس کی دولت، کہ آپ کا کوئی بھی سانس پروردگارِ عالَم کی یاد سے خالی نہ ہو یعنی ''سانس کی ضرب'' [2]

پچھلے صفحات میں پیش کی گئی تحقیق کو سامنے رکھتے ہوئے یہ کہا جاسکتا ہے کہ اگر کوئی شخص اِس ''ذکر پاسِ انفاس'' کو ''ذکر الٰہی'' نہ بھی مانے بلکہ اسے ایک ''مشق'' سمجھتے ہوئے محض ''ورزش'' کے طور پر ہی کر لے تو پھر بھی وہ ان تمام فوائد وثمرات سے ان شاء اللہ العزیز مستفید ہوگا جن کا ذکر اس سے پہلے انتہائی مختصر اور آسان الفاظ اور عوامی انداز سے کیا گیا ہے[3] اور اِس کی دلیل یہ ہے کہ ہمارے استادِ گرامی قدر اگرچہ اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے قرب و رضا کو ہی ذکر کا بنیادی مقصد بتاتے ہیں لیکن اس کے باوجود وہ اکثر اوقات بعض لوگوں کو اُن کی نفسیاتی، روحانی، جسمانی اور اخلاقی بیماریوں سے شفایابی کے لئے دوا کے طور پر بھی کثرتِ ذکر کی تلقین وتاکید کرتے ہیں اور یہ

1۔ مددگار 2۔...... سانس کو دَھن اِس لئے کہا گیا کہ اگر کسی مرتے ہوئے کو چند سانسیں دے دی جائے تو اُسے ''زندگی'' کہیں گے اور اگر اُس سے وہی سانسیں چھین لی جائیں تو اُسے موت کہا جائے گا نتیجہ یہ نکلا کہ یہی سانس ہماری زندگی کا باعث ہے کہ جسے دَھن کہا گیا ہے۔ 3۔یاد رہے کہ ہم نے بعض تفصیلات کو طوالت کے ڈر سے اور بعض کو عوامی نقطہَ نظر سے بہت تکنیکی (TECHNICAL) اور مشکل ہونے کی وجہ سے چھوڑ دیا ہے ورنہ اِس موضوع پر ابھی اور بہت کچھ کہا جاسکتا تھا۔

بات تو سب جانتے ہیں کہ خلوص قلب و نیت سے ربِّ ذوالجلال کا ذکر کرنے والے شرفِ قبولیت سے محروم نہیں رہا کرتے۔

المختصر علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ کے اس شعر سے میں اپنی بات کو سمیٹنا چاہوں گا کہ جو بطور یادداشت ذہن میں ہے۔

یہ ذکر و فکر ترا یہ مراقبے یہ سرور
تری خودی کے نگہباں نہیں تو کچھ بھی نہیں

اقبالؔ

آخر میں اپنے انتہائی محترم قارئین کی خدمت میں مؤدّبانہ التماس ہے کہ ازراہِ ترحّم و مہربانی اپنی دعاؤں میں میرے دادا جان حاجی محمد حسین مرحوم و مغفور (کہ جنہیں اس کتاب کا ثواب ایصال کیا گیا ہے) میرے والدینِ کریمین اور اس حقیر، فقیر پُر تقصیر کو بھی یاد رکھیں۔ دعا ہے کہ اللہ ربّ العزت اس کتاب کی تالیف سے طباعت تک کے تمام معاونین کو احسنُ الجزاء عطا فرمائے اور ہمیں اس ذکر کے فوائد و ثمرات اور فیوض و برکات سے کماحقہٗ مستفید ہونے کی توفیق عطا فرمائے اور اپنی اور اپنے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی رضا و خوشنودی سے ہمکنار فرماتے ہوئے دونوں جہانوں میں سرخرو فرمائے۔

آمین، ثم آمین بجاہ النبی الامین صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وبارک وسلم

طالب دعا۔ احقر الانام
ایس۔ ایم۔ نورؔ
غفرلہ وعفی عنہ وعافاہ

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ
وَاٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ

مراجع

جو شائقین و محققین بحثِ ذکرِ خفی و جلی اور فضیلتِ ذکرِ خفی بحوالہ آیات قرآنیہ و احادیثِ نبویہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم، ثبوتِ لطائف، اصل اللطائف درفوق العرش، تعداد و محال و مقام لطائف، افعال و الوانِ لطائف، درجاتِ لطائف، زیرِ قدم، اصلِ عالمِ خلق و عالمِ امر ''ذکرِ پاس انفاس'' اور اس کے علاوہ ''ذکرِ پاسِ انفاس جدید سائنسی تحقیق کے تناظر میں'' کے موضوع پر مختلف حوالوں سے تحقیقِ مبسوط کے متمنی ہوں وہ درج ذیل تفصیلی حوالہ جات سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

نمبر شمار	نام کتاب	مؤلف اور تفصیلِ مصادر
-1	تفسیرِ مظہری (عربی)	علامہ قاضی ثناء اللہ مجددی پانی پتی رحمۃ اللہ علیہ، جلد سوم، صفحہ 360، تفسیر سورہ اعراف آیت نمبر 54، پارہ 8۔ لطائفِ خمسہ کا تذکرہ آیت کی تفسیر سے استدلال کرتے ہوئے۔
-2	تفسیرِ مظہری (اردو)	علامہ قاضی ثناء اللہ مجددی پانی پتی رحمۃ اللہ علیہ، جلد چہارم، صفحہ 315، تفسیر سورہ اعراف، آیت نمبر 54، پارہ 8، بحثِ ذکر خفی و جلی و فضیلتِ ذکرِ خفی بحوالہ احادیث مبارکہ۔
-3	تفسیرِ ضیاء القرآن	پیر کرم شاہ الازہری رحمۃ اللہ علیہ جلد سوم، صفحہ نمبر 38، تفسیر سورہ اعراف، آیت 54، پارہ 8، ذکر لطائفِ خمسہ۔
-4	ذکر اسمِ ذات کے موضوع پر آیاتِ قرآنیہ	سورہ مزمل، رکوع ۱، آیت ۸۔ سورہ دہر رکوع ۲، آیت ۲۵، سورہ اعلیٰ رکوع ۱، آیت ۱۵

5-	ذکرِ خفی کے موضوع پر آیات طیّبات	سورہ آل عمران، رکوع ۲۰، آیت ۱۹۱۔ سورہ نساء رکوع ۱۵، آیت ۱۰۳، سورہ اعراف، رکوع ۷، آیت ۵۵۔سورہ اعراف،رکوع ۲۴، آیت ۲۰۵۔ سورہ مریم رکوع ۱،آیت ۳۔سورہ انبیاء رکوع ۶،آیت ۸۹
6-	عمومی طور پر ذکر کے موضوع پر آیات مبارکہ	سورہ بقرہ، رکوع ۱۸، آیت ۱۵۲۔ سورہ بقرہ رکوع ۲۵، آیت ۱۹۸۔ سورہ بقرہ رکوع ۲۵، آیت ۲۰۰ اور ۲۰۳۔ سورہ آل عمران رکوع ۴، آیت ۴۱۔ سورہ نساء ، رکوع ۲۱، آیت ۱۴۲۔ سورہ مائدہ رکوع ۱۲، آیت ۹۱۔ سورہ انعام رکوع ۶، آیت ۵۲۔ سورہ اعراف رکوع ۳، آیت ۲۹ اور رکوع ۲۲، آیت ۱۸۰۔ سورہ انفال رکوع ۱، آیت ۲۔ سورہ رعد، رکوع ۴، آیت ۲۷۔ سورہ بنی اسرائیل، رکوع ۱۲، آیت ۱۱۰۔ سورہ کہف رکوع ۴ ، آیت ۲۴ اور آیت ۲۸ اور رکوع ۱۱ آیت ۱۰۱۔ سورہ مریم، رکوع ۳ آیت ۴۸۔ سورہ طٰہٰ رکوع ۱، آیت ۱۴ اور رکوع ۳، آیت ۔سورہ انبیاء رکوع ۶، آیت ۷۶ اور آیت ۸۳ اور آیت ۸۷ اور آیت ۸۹۔ سورہ حج رکوع ۵، آیت ۳۵۔ سورہ مؤمنون رکوع ۶، آیت ۱۰۹۔ سورہ نور رکوع ۵، آیت ۳۷۔ سورہ عنکبوت رکوع ۵، آیت ۴۵۔ سورہ سجدہ، رکوع ۲، آیت ۱۶۔ سورہ احزاب رکوع ۳، آیت ۲۱ اور رکوع ۵، آیت ۳۵ اور رکوع ۶، آیت ۴۲۔ سورہ صٰفٰت رکوع ۳، آیت ۷۵۔ سورہ زمر رکوع ۳، آیت ۲۲ اور آیت ۲۳، سورہ مؤمن رکوع ۲، آیت ۱۴ اور رکوع ۷، آیت ۶۵۔ سورہ زخرف رکوع ۴، آیت ۳۶۔ سورہ فتح رکوع ۴، آیت ۲۹۔

-6		سورہ حدید رکوع ۲، آیت ۱۶۔ سورہ مجادلہ رکوع ۳، آیت ۱۹۔ سورہ جمعہ رکوع ۲، آیت ۱۰۔ سورہ منافقون رکوع ۲، آیت ۹۔ سورہ جن رکوع ۱ آیت ۱۷ اور آیت ۱۹۔ سورہ قلم رکوع ۲ آیت ۵۱
-7	ابن ماجہ شریف (عربی)	حدیثِ پاک درثبوتِ لطائفِ خمسہ (مستنبط ہیں) صفحہ 51۔
-8	مکتوباتِ امام ربانی	حضرتِ مجدد الف ثانی رحمۃ اللہ علیہ۔ جلد اول۔ صفحہ نمبر 461، مکتوب نمبر 260، ثبوتِ لطائف خمسہ، اصل اللطائف فوق العرش، تذکرہ زیرِ قدم انبیا علیہم السلام، اصلِ عالمِ خلق و عالم امر یہ تفصیلات تقریباً 25 صفحات پر مشتمل ہیں۔
-9	مکتوباتِ امام ربانی	حضرتِ مجدد الف ثانی رحمۃ اللہ علیہ۔ جلد سوم۔ صفحہ نمبر 353 مکتوب نمبر 11 اجمالی تذکرہ لطائف۔
-10	انتباہ فی سلاسلِ اولیاء اللہ	شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ صفحہ نمبر 67 ثبوتِ لطائفِ خمسہ۔ محال و مقام، زیرِ قدم انبیاء علیہم السلام درجات و ولائیتِ خمسۂ الوانِ (رنگ) لطائف، حدیثِ قدسی دربارۂ لطائفِ خمسہ، انفرادی و تفصیلی تذکرہ، یہ تفصیلات تقریباً 26 صفحات پر مشتمل ہیں۔
-11	بوادرالنوادر	حضرت اشرف علی تھانوی رحمۃ اللہ علیہ، صفحہ نمبر 560 رسالتہ القطائف من اللطائف۔ ذکرِ لطائفِ خمسۂ مقامات، الوان، افعالِ لطائف، بحث درذکرِ خفی و قلبی، یہ سب انتہائی تفصیل سے بیان کیا گیا ہے جو تقریباً 31 صفحات پر مشتمل ہے۔

-12	بوادر النوادر	حضرت اشرف علی تھانوی رحمۃ اللہ علیہ، صفحہ نمبر 111 بچاسی واں غریبہ در ذکرِ لطائف، بحث در حدیث بروایتِ ابی محذورہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ۔
-13	شریعت و طریقت	حضرت اشرف علی تھانوی رحمۃ اللہ علیہ، صفحہ نمبر 366 نام، تعداد، مقام، الوان اور افعالِ لطائفِ ستہ۔
-14	اَبیاتِ باہو رحمۃ اللہ علیہ	سلطان العارفین حضرت سلطان باہو رحمۃ اللہ علیہ ذکرِ لطائفِ خمسہ دراشعار و ذکرِ ''پاسِ انفاس''۔
-15	مولانا احمد علی لاہوریؒ کے حیرت انگیز واقعات	ترتیب و تالیف خلیفہ مجاز حاکم علی صاحب۔ ذکرِ لطائفِ ستہ و مقام وافعال والوان، ذکرِ عالمِ خلق و امر صفحہ نمبر 436 ذکرِ ''پاسِ انفاس''۔
-16	شہاب نامہ	قدرت اللہ شہاب، ذکرِ لطائف ستہ و ذکرِ ''پاسِ انفاس'' صفحہ نمبر 1188۔
-17	معمولاتِ سیفیہ	محمد عابد حسین حنفی (مترجم) صفحہ نمبر 6 ذکرِ لطائف سبعہ، مقام، نام، الوان، زیرِ قدمِ لطائف، ذکرِ عالمِ خلق وامر۔
-18	اسلامی تربیتی نصاب	ڈاکٹر طاہر القادری صاحب جلد اول۔ ذکر لطائفِ خمسہ بحوالہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
-19	سلوک وتصوف کا عملی دستور	ڈاکٹر طاہر القادری صاحب۔ تعارفِ ذکرِ ''پاسِ انفاس''۔
-20	ھدایۃ السالکین	حضرت اخوندزادہ سیف الرحمن صاحب دامت برکاتہم العالیہ لطائف کے بارے میں علمی تحقیق۔
-21	مثنوی مولانا روم رحمۃ اللہ علیہ	مولانا جلال الدین رومی رحمۃ اللہ علیہ ذکرِ لطائف خمسہ و عالمِ امر دراشعارِ فارسی۔

-22	ارشاد الطالبین	علامہ قاضی ثناء اللہ مجددی پانی پتی رحمۃ اللہ علیہ۔ ذکرِ عالمِ امر و لطائفِ خمسہ۔ صفحہ نمبر 14۔
-23	کلیاتِ امدادیہ	حاجی امداد اللہ مہاجر مکی رحمۃ اللہ علیہ صفحہ نمبر 18 تا 21، 48 تا 51، 96 تا 99۔ ذکرِ لطائفِ ستہ، ''پاسِ انفاس'' کے مختلف طریقے، ذکرِ اسمِ ذات کے مختلف طریقے۔
-24	مرآۃ الاسرار	حضرت شیخ عبدالرحمٰن چشتی قدس سرہ ذکرِ لطائف و تفصیل و توضیح۔ صفحہ نمبر 48 تا 51۔
-25	تذکرہ غوثیہ	مولانا شاہ گل حسن صاحب، صفحہ نمبر 162 تا 174۔ ذکرِ لطائفِ ستہ، مراقبہ جات و ''ذکرِ پاسِ انفاس''۔
-26	تذکرۃ الاولیاء	فقیر صوفی وارثی میرٹھی۔ تفصیلِ لطائفِ ستہ، محال و مقامِ لطائف صفحہ نمبر 44۔
-27	کتاب العمل بالسنۃ (المعروف ترتیب شریف)	حضرت ابوانیس محمد برکت علی لدھیانوی قدس سرہٗ (جلد چہارم) صفحہ نمبر 1264 تا 1270 ذکرِ لطائفِ سبعہ وغیرھم۔
-28	الوظیفۃ الکریمہ	اعلیٰ حضرت احمد رضا خان صاحب فاضلِ بریلوی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ کے مجرب اعمال و وظائف و افکار۔ ذکرِ خفی کے مختلف طریقے، ذکرِ ''پاس انفاس'' صفحہ نمبر 34 تا 37۔
-29	ASTHMA	BY DR. EALEN NITE
-30	طبِ نفسی جسمی	حکیم عبدالحمید

-31	یوگ آسن	BY DR. VG RALE
-32	اسلام اور میڈیکل سائنس	ڈاکٹر و حکیم سید قدرت اللہ قادری
-33	صحت و تعلیمِ جسمانی	مسز کشور ملک
-34	القرآن اور علم النفس	محمد عثمان نجاتی
-35	حدیث نبوی اور علم النفس	ایضاً
-36	ذکر	منیر احمد خلیلی
-37	قلندر شعور	خواجہ شمس الدین عظیمی
-38	روحانی ڈائجسٹ	ایضاً
-39	لے سانس بھی آہستہ	رئیس امروہوی
-40	نفسیات و مابعد النفسیات	ایضاً
-41	"THE ESSENTIALS OF YOGA"	BY: DINABANDHU SARLEY & ILA SARLEY Printe in USA
42	''من کی دنیا''	ڈاکٹر غلام جیلانی برق
43	اللہ کے سفیر	خان آصف حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ سے ''ذکرِ پاسِ انفاس'' کا ثبوت ہے

نعتِ رسولِ مقبول ﷺ

فقیرم، ناتوانم، دل شکستم یا رسول اللہ ﷺ
بحقِ فاطمہ زہرا ؓ، تکرّم یا رسول اللہ ﷺ

توئی شمس الضحیٰ، بدر الدجیٰ، صدر العلیٰ آقا
توئی ختم الرسل فخرِ دو عالم یا رسول اللہ ﷺ

توئی ملجا، توئی ہادی، توئی نور الھدیٰ مولا
رخِ پُر نور سے روشن دو عالم یا رسول اللہ ﷺ

گھرا ہوں گردشِ ایّام کے گرداب میں اب تک
گنہگارم، سیہ کارم، ترحّم یا رسول اللہ ﷺ

غم و اندوہ کے سب داغ دل سے مٹتے جائینگے
عطا ہو عشق میں گر چشمِ پُرنم یا رسول اللہ ﷺ

ملی ہے نورؔ کو توفیق جو یہ نعت کہنے کی
گنہگارم ولیکن خوش نصیبم یا رسول اللہ ﷺ

ایس۔ ایم نورؔ

نعت شریف

دل کے آنگن میں اُن ﷺ کی یاد بسالی جائے
لمحہ کوئی بھی نہ اِس فکر سے خالی جائے

دل تو رہتا ہے وہیں، جسم بھی پہنچے کیسے
طیبہ جانے کی کوئی راہ نکالی جائے!

حشر کے روز بھی انساں کو جِلا ملتی ہے
عشقِ احمد ﷺ کی اگر شمع جلا لی جائے

سود مند کوئی بھی نہ کاروبارِ زیست بنا
نعتِ سرکار ﷺ ہی جنتی ہو کما لی جائے

آپ ﷺ کی نعت کی صورت میں لُٹا دوں سب میں
کاہے کو درد کی دولت یہ سنبھالی جائے

آپ ﷺ کی چشمِ کرم جس پہ کرم بار ہوئی
مشکلِ ہر دو جہاں اُس سے ہٹا لی جائے

دافعِ رنج و الم نوؔر یہی نسخہ ہے
گنبدِ خضریٰ کی پُر کیف ہوا لی جائے

(ایس۔ایم۔نوؔر)

نعت شریف

اک دن تو ہو گا اپنی دعاؤں میں اثر بھی
بے برگ شجر دے گا ہمیں برگ و ثمر بھی

مل جائے گا تجھ کو بھی کبھی اِذنِ حضوری
اے اشکِ رواں آنکھ میں کچھ دیر ٹھہر بھی

آقا ﷺ کی محبت سے کشید اِن کی اگر ہے!
شرماتے اُنہی اشکوں سے ہیں لعل و گہر بھی

حُبِّ حبیبِ کبریا ﷺ ہے وجہِ کائنات
یہ شمس و قمر، نجم و شجر، خشک بھی تر بھی

اے کشتۂ غم آقا ﷺ کی محفل میں چلا آ
پھر شانی ہو گا دیکھنا یہ دردِ جگر بھی

روحِ حیاتِ قلب و نظر، قبلۂ عشاق
دیدارِ نبی ﷺ کی ہے تڑپ دیدۂ تر بھی

جس گنبدِ خضریٰ کے نظر لیتی ہے پھیرے
اے کاش! وہیں گزریں مرے شام و سحر بھی

یہ رہروانِ عشق و محبت کی ہے منزل
اور طیبہ ہی ہے باعثِ تسکینِ نظر بھی

دل میں ہے اُن کی یاد سے وہ نور ضیاء بار
کیا دے سکیں گے روشنی یہ شمس و قمر بھی

(ایس۔ایم۔نور)

نعتِ رسولِ آخر و اعظم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم

مدحتِ مصطفیٰ رنج و غم کی دوا، نور اَب تو بتا، اَور کیا چاہیے
لب پہ تیرے رہے وِردِ صلِّ علیٰ، مرحبا مرحبا، اَور کیا چاہیے

مَیں تو زندانِ عصیاں میں محبوس تھا، زندگی اپنی ساری سے مایوس تھا
جب پکارا اُنھیں تو یہ آئی صدا "بولو اِسکے سوا اور کیا چاہیے"

اُن کو یٰسیں کہا، اُن کو طٰہٰ کہا، کہیں والشمس ہیں تو کہیں والضحٰے
جب کہے یُوں خدا، اس سے بڑھ کر تمہیں نعتِ خیر الورٰی اور کیا چاہیے

شافعِ مذنباں، واقفِ این و آں، رحمتِ دو جہاں، مُونسِ بےکساں!
بحرِ عصیاں میں ہوں میں طوفاں آشنا، جب وہ ہیں ناخدا، اور کیا چاہیے

آپؐ شاہِ اُمم، آپؐ ہیں محتشم، آپؐ سے ہے یہ جُود و سخا و کرم
آپؐ ہی سے منوّر ہیں عرب و عجم، اس سے بڑھ کر ضیا اور کیا چاہیے

سیّدالاتقیاؐ، سیّدالاصفیاؐ، سیّدالاذکیاؐ، سیّدالانبیاؐ
بن گئے بادشاہ اُنؐ کے در کے گدا، اس سے بڑھ کر سخا اور کیا چاہیے

اپنی کملی میں مجھ کو چھپا لیجئے، حسرت و یاس و غم سے بچا لیجئے
نوؔر کو بھی مدینے بُلا لیجئے، ہو کرم کی نِگہ، اَور کیا چاہیے

ایس ایم ۔ نورؔ

محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

بلغ العلیٰ بکمالہ
کشف الدجیٰ بجمالہ
حسنت جمیع خصالہ
صلوا علیہ وآلہ

اس کتاب میں سے مضامین، درج ذیل اخبارات اور رسالوں میں، دی گئی تاریخوں کے مطابق چھپ چکے ہیں۔

نماز اور جدید سائنس

I۔ وضو اور جدید سائنس:۔

ماہنامہ	منہاج القرآن	اگست 2006ء
ماہنامہ	البر (قسط وار)	جولائی، اگست ستمبر، دسمبر 2006ء
ماہنامہ	قومی ڈائجسٹ	مئی 2008ء
روزنامہ	جنگ	2 فروری 2007ء
روزنامہ	نوائے وقت	یکم جولائی 2007ء
روزنامہ	نوائے وقت	14 نومبر 2008ء
روزنامہ	پاکستان	17 اکتوبر 2007ء
روزنامہ	آج کل	28 نومبر 2008ء
روزنامہ	دن (کالم)	26 مارچ 2008ء
روزنامہ	جناح (قسط وار)	17&24 نومبر 2006ء
روزنامہ	سرزمین	22 اکتوبر تا 6 نومبر 2006ء

(وضو+نماز کا کالم تسلسل کے ساتھ چھپتا رہا)

III۔ روزہ اور جدید سائنس

ماہنامہ	منہاج القرآن	اکتوبر 2006ء
ماہنامہ	البر	اکتوبر 2006ء
روزنامہ	جنگ	28 ستمبر 2007ء
روزنامہ	نوائے وقت	2 ستمبر 2008ء
روزنامہ	پاکستان (ہفت روزہ زندگی)	27 ستمبر 2008ء
روزنامہ	جناح (قسط وار)	21 ستمبر 2007ء
		28 ستمبر، 5 اکتوبر 2007ء

IV۔ ذکر لسانی اور جدید سائنس

ماہنامہ	منہاج القرآن	اپریل 2008ء
ماہنامہ	(قسط وار)	مئی، جون 2008ء
ماہنامہ	البر	اکتوبر 2008ء
روزنامہ	جنگ	19 دسمبر 2008ء

II۔ نماز اور جدید سائنس

ماہنامہ	منہاج القرآن	ستمبر 2006ء
ماہنامہ	البر (قسط وار)	جنوری، فروری 2007ء
ماہنامہ	سیارہ ڈائجسٹ	مارچ، اپریل، جولائی 2006ء
روزنامہ	جنگ	23 جون 2006ء
روزنامہ	دن ہفت روزہ کرنیں	30 دسمبر 2007ء
		26 فروری 2007ء
	(کالم)	22 جنوری 2008ء
		15 جون 2007ء
	جناح (قسط وار)	یکم دسمبر، 8 دسمبر، 15 دسمبر 2006ء
پندرہ روزہ	سائبان	اپریل 2007ء